

L'AUTOSTIMA

Volerci bene ci rende emotivamente più forti e capaci di affermarci.



Dott. **José Aguayo Ph.D.**

Psicologo - Psicoterapeuta

Cell. 340.8385059

Email: j.aguayo1345a@ordpsicologier.it

*Perché è così importante per la vita di relazione, affettiva e lavorativa di ognuno avere rispetto per se stesso e avvalorare le proprie competenze? **L'essere umano è imperfetto per natura**; come evitare che questa immagine di sé non venga "gonfiata" da false o inesistenti caratteristiche personali oppure, peggio ancora, che vi sia una svalutazione personale cronica in ragione dei nostri pregiudizi o false credenze?*

Il valore dell'autostima

La valutazione complessiva che abbiamo di noi stessi è specchio del grado di autostima con cui ci misuriamo nel mondo e di fronte alle relazioni che abbiamo con gli altri. Questa considerazione è quindi un'immagine costruita da noi stessi e comprende anche la consapevolezza che abbiamo a che fare con delle aree della nostra personalità in cui percepiamo insuccesso o che sentiamo inadeguate.

Si tratta di una percezione che ci mette in condizioni di stabilire un certo tipo di rapporto con il nostro intorno relazionale; essa è costruita e si consolida nell'interazione con gli altri. In effetti, **le esperienze vissute nell'arco della nostra infanzia e adolescenza fanno da materia prima a partire dalla quale (ognuno a modo proprio) vengono elaborate le nostre percezioni riguardo a come ci vediamo, a come vorremmo essere e come crediamo che gli altri ci vedano.**

Sono tutte considerazioni che acquisiscono un significato importante nella misura in cui siamo noi stessi a darglielo basandoci su quei messaggi negativi o di critica che abbiamo raccolto nell'arco della nostra esperienza di vita con gli altri. A partire da tutto ciò, interpretiamo e attribuiamo un peso specifico a ciò che secondo noi rappresenta l'opinione, il giudizio che gli altri ipoteticamente hanno su di noi, anche quando non abbiamo modo di verificarlo. Quindi, risulta che **avere cura della nostra autostima vuol dire curare noi stessi ed avere la possibilità di sentirci protetti e di mettere in atto uno sviluppo personale congruo e fluido.**

Impariamo a volerci bene

Non c'è niente di più dannoso che i giudizi e le modalità cognitive e relazionali con cui ognuno reagisce univocamente nei confronti delle vicissitudini del vivere quotidiano, nonostante esse ci facciano soffrire e siano fonte di disagio cronico. Quei giudizi divengono delle vere e proprie reazioni abitudinarie che scattano dentro di noi, creando dei "loop" ripetitivi, dei circoli viziosi con cui **ci maltrattiamo amplificando un senso personale di fallimento e di inadeguatezza.**

I pensieri come "sono un incompetente...", "tutti ce l'hanno con me...", "non me lo merito...", rappresentano alcuni dei pensieri che fanno da cornice a quelle situazioni inaspettate con cui spesso la vita ci mette a confronto.



Diversi studiosi del comportamento umano nell'ambito della psicologia clinica, concordano nel sottolineare l'im-

portanza che può avere per ogni persona, sviluppare consapevolmente delle modalità cognitive e relazionali che blocchino quei loop di pensieri "tossici" e **favoriscano l'affrontare con affermazione la propria vita relazionale, affettiva e lavorativa.**

I maltrattamenti emotivi auto inflitti possono creare degli effetti pragmatici che compromettono l'autostima e quindi la salute mentale della persona.

Sane modalità per migliorare l'autostima MEGLIO NON GENERALIZZARE

Trovarsi ad avere a che fare con degli sbagli o dei fallimenti come conseguenza delle nostre azioni, non equivale a temere di dovere avere a che fare in futuro nei confronti di situazioni analoghe con gli stessi effetti indesiderati. L'analisi dei risultati ottenuti, può invece essere un'opportunità di crescita e arricchimento, una lezione da cui imparare qualcosa.

TRASFORMARE IN POSITIVO

Il linguaggio può essere un nostro alleato che ci aiuta a reinterpretare e a trasformare una realtà che inizialmente poteva sembrarci inaccettabile. **La positività può essere contagiosa**, essa ci fa apprezzare aspetti degli avvenimenti altrimenti inesplorabili e trarne di conseguenza un effetto virtuoso sui nostri rapporti con gli altri.

La connotazione positiva con cui interpretiamo il mondo che ci sta intorno, è come un filtro di interpretazione che ci apre a delle nuove possibilità di intervento. Da un "è già tardi" ad un "sempre è possibile far qualcosa di meglio" vi è la differenza generata dalla convinzione secondo la quale le situazioni comunque possono sempre evolvere positivamente se noi siamo in grado di permettere che ciò avvenga



TUTTI SIAMO UNICI

La nostra responsabilità risiede nel **essere consapevoli delle nostre risorse e limiti**: da essa dipende l'accettazione di noi stessi. Se ci osserviamo in profondità troveremo più risorse di quelle che noi inizialmente credevamo e per farlo bisogna che impariamo a valorizzare le nostre riuscite e in particolare le modalità attraverso le quali le abbiamo raggiunte. **Riconoscere e valorizzare i successi del passato, è una strategia per rafforzare**

la nostra autostima e per garantirci la possibilità di successi futuri.

EVITA PARAGONI CON ALTRI

Tutti siamo diversi, per cui sicuramente siamo migliori di altri in molte cose ma peggiori di altri in altre. Nessuno è perfetto anche se lo può sembrare; **i paragoni possono avere effetti che diventano auto-distruttivi**, quindi piuttosto conviene provare a riconoscere le proprie qualità per poterne usufruire.

CAMBIA CIO' CHE NON TI PIACE

Se trovi in te cose che non ti piacciono, valuta fin dove sta nelle tue mani la possibilità di cambiarle, siamo padroni delle nostre vite e possiamo cambiarle decidendo la direzione. Lo sforzo può valerne la pena.

EVITA DI DIPENDERE DALL'APPROVAZIONE DEGLI ALTRI

Anche se può essere importante ricevere sostegno...

» *SEGUE*



CORIF

servizi sanitari e psicologici

- **GESTIONE SERVIZI SANITARI**
- **PSICOLOGIA DEL LAVORO, SCUOLA E FAMIGLIA**
- **FORMAZIONE E CONSULENZA**
(ausili, sistemi antidecubito, corretta postura al letto e in carrozzina)
- **EDUCAZIONE E ADATTAMENTO PRATICO**
(alla corretta postura dell'operatore al videoterminale
per la prevenzione di malattie professionali e per il benessere del lavoratore)

Co.R.I.F. soc. coop. r.l.

Via Oriani, 8 - RAVENNA

Tel. 0544.37080 - Fax 0544.215935

www.corifravenna.it

corif@solcoravenna.it

...dagli altri, **meglio non essere ossessionati su ciò che gli altri possono pensare di noi.** Quindi piuttosto prova a credere in ciò che fai, l'approvazione non deve essere mai imprescindibile e neanche deve collocarsi al di sopra della propria approvazione.

SII RESPONSABILE DELLA TUA VITA

Da te dipende ciò che fai, quindi i tuoi successi e i tuoi fallimenti. Non incolpare il destino o gli altri dei tuoi risultati, così facendo rischi soltanto di cronicizzare un senso di passività e di impotenza.

FAI FRONTE AI PROBLEMI

Cerca soluzioni e mettile in pratica,



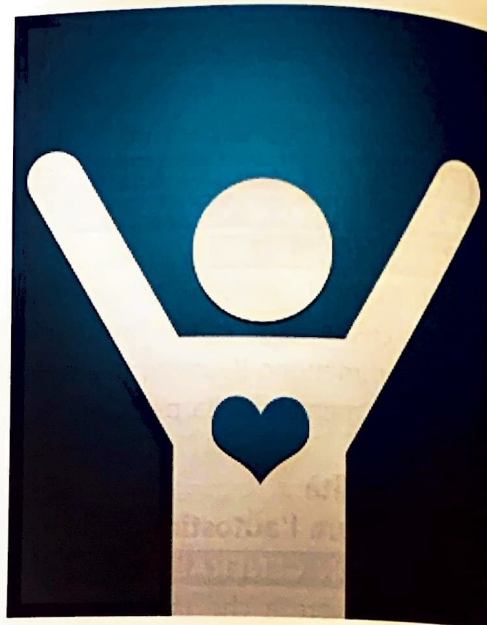
diventando una persona attiva capace di controllare la propria vita.

PRATICA COSE NUOVE

Vi è sempre qualcosa che ti può stimolare ad avanzare, perché abbiamo tante capacità inesplorate, da esse puoi prendere degli stimoli, delle soddisfazioni. Comunque non pretendere di essere buono in tutto e nemmeno pensare che i buoni risultati devono essere raggiunti sin da subito, anche perché ci saranno cose che non si addicono a te e ciò non è un fallimento ma un apprendimento.

ABBI CURA DELLA TUA SALUTE E DELLA TUA FISICITA'

Bisogna avere la consapevolezza delle limitazioni del proprio corpo e che vi sono cose che non possono essere cambiate. **Sentirsi bene fisicamente e più attrattivo per te stesso(a) e per gli altri,** può essere funzionale a favorire una maggiore autostima.



Conclusioni

Quindi, ognuno di noi, con attenta parsimonia introspettiva, può prendersi cura di se stesso per essere in grado di crescere insieme alle esperienze che la vita ci mette davanti. Per cui, una sana autostima è il risultato della convinzione secondo la quale essere impegnati nella propria crescita può voler dire vivere la propria vita con entusiasmo, curiosità e apertura.

FINE

Stanchi dei chili di troppo?

perder peso **mangiando**
in modo **sano e gustoso**

**Scopri
come!**

Io ce l'ho fatta!
Scopri la mia storia
sul sito
www.naturhouse.it



NATUR HOUSE
Esperti in Educazione Alimentare



**+ di 400
centri
in Italia**

RAVENNA

Viale L.B. Alberti 92
0544 1951812
Via Zampeschi 4 (controviale Via Cilla)
0544 1881864

CESENATICO

Via A.Saffi 18
0547 1909054

consulenza gratuita