



---

# L'ARTE DI VOLERSI BENE

---

Affidarsi alle proprie qualità e migliorare  
l'autostima





“Se non puoi essere un pino sul monte,  
sii una saggina nella valle,  
ma sii la migliore piccola saggina  
sulla sponda del ruscello.  
Se non puoi essere un albero,  
sii un cespuglio.  
Se non puoi essere un’autostrada  
sii un sentiero.  
Se non puoi essere il sole,  
sii una stella.  
Sii sempre il meglio  
di ciò che sei.  
Cerca di scoprire il disegno  
che sei chiamato ad essere,  
poi mettiti a realizzarlo nella vita.”

**MARTIN LUTHER KING**

## Cos'è l'autostima – L'arte di valorizzare se stessi

L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il grado di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza.

Secondo molte indagini tre italiani su quattro raccontano di averla persa e si sentono poi sempre più sfiduciati. La medicina contemporanea ha ormai accertato che il non piacersi, non avere autostima, è all'origine di molti malesseri e non sono di origine esistenziale. In poche parole, chi manca di autostima, si ammala di più.

La disistima infatti, con tutto l'insieme di emozioni negative correlate, indebolisce il sistema immunitario e gioca quindi un ruolo chiave anche nelle cosiddette malattie organiche.

**Stima ed autorealizzazione** sono concetti sviluppati da **Abraham Maslow**, il padre fondatore della **psicologia umanista**.

I suoi lavori e le sue teorie sono stati il risultato di profonde ricerche su persone psicologicamente sane per un periodo di più di trent'anni.

**Maslow** era profondamente convinto che lo studio di queste avrebbe costituito un solido fondamento per le teorie e i valori di una nuova psicoterapia.

**Maslow** scoprì che gli individui sani sono spinti verso l'**autorealizzazione**, un processo di continua realizzazione di potenzialità, capacità, talenti, che essi vivono o come adempimento di una missione (o richiamo, fato, destino o vocazione), o come una totale conoscenza e accettazione dell'intrinseca natura della persona, oppure come una tendenza sempre più forte verso l'unità, l'integrazione o la sinergia all'interno della persona stessa.

Elaborò quindi una **piramide** a cinque livelli dei bisogni umani in cui lo sviluppo della personalità progredisce da un livello a quello successivo. I bisogni dei livelli inferiori devono essere soddisfatti prima di passare a quelli successivi.

Quando i bisogni sono soddisfatti, l'individuo si muove verso il **benessere**, e successivamente verso la **salute**.

I bisogni primari, che sono alla base della piramide, sono i bisogni fondamentali di sopravvivenza o fisiologici, che diventano quindi bisogni biologici essenziali: il soddisfacimento della fame, della sete, la sessualità ed il riparo.

Il passo successivo è il bisogno di sicurezza: tranquillità, ordine e stabilità. Questi sentimenti sono essenziali per affrontare il mondo. Se vengono soddisfatti, l'individuo può progredire verso il livello successivo, l'amore. Questo livello della piramide si riferisce alla capacità di amare e di essere amati.

Il passo seguente, **il bisogno di stima**, richiede l'approvazione, il riconoscimento e l'accettazione. Questi elementi contribuiscono in modo decisivo a un'alta autostima ed al rispetto di sé.

Il passo finale è l'**autorealizzazione**: l'utilizzazione del potenziale creativo dell'individuo per l'autoappagamento.



(Maslow,1954)

La piramide dei bisogni ci mostra come il nostro bisogno di stima è un bisogno sociale, ovvero nasce da un confronto fra noi stessi ed il mondo circostante, e può essere influenzato da questo confronto e dalle relazioni sociali che si creano (in particolare dalla nostra vita affettiva), dall'efficienza sul lavoro, da traumi.

Anche l'**autostima** quindi, subisce queste influenze.

E come in un circolo vizioso, il giudizio che diamo a noi stessi si riflette su tutti i nostri comportamenti, sulle decisioni e le scelte e non ultimo, sul nostro aspetto esteriore.

Il processo del rispettare se stessi, parte innanzitutto dal riconoscimento del nostro valore.

Ogni individuo infatti è **unico**. Da una parte questa unicità è qualcosa a cui molti tengono, ma dall'altra è qualcosa di molto impegnativo, e spesso difficile da cogliere fino in fondo ed ancora di più da accettare.

La prima regola fondamentale è dunque **imparare a rispettare la nostra unicità** .

4

Il percorso da compiere è questo:

CAPIRE CHE SIAMO UNICI



ESPLORARE E CONOSCERE LA NOSTRA UNICITA'



ACCETTARLA E RISPETTARLA



## Liberiamoci dai labirinti della mente

La prima regola dell'autostima è **uscire dai labirinti mentali**. Molte persone conoscono questa condizione interiore di sofferenza, questo stato di malessere profondo in cui ci si sente inadeguati e si diventa ipersensibili alla più piccola critica o insuccesso.



Si è alla ricerca continua di conferme provenienti dall'esterno e si pensa di dover fare degli sforzi per migliorarsi. **Così facendo però ci si allontana sempre di più dal proprio modo naturale di stare nel mondo** e quindi da quella corrente di energia proveniente dal nucleo più profondo di ognuno di noi, che va a nutrire la nostra autostima (*energia psichica*, C.G. Jung)

Una delle strategie per uscire da questo **vicolo cieco mentale** sta nel fare ricorso ad una risorsa che tutti noi abbiamo, ovvero **LA CAPACITA' DI GUARDARE LE COSE IN MODO DIVERSO**.

Il segreto sta nel "**diventare ciò che siamo**" e possiamo farlo privilegiando l'intuito rispetto all'analisi, la spontaneità rispetto all'autocontrollo.

~~ANALISI~~ → INTUITO

~~AUTOCONTROLLO~~ → SPONTANEITA'

Occorre smettere di giudicare i nostri stati interiori e di volerli correggere a tutti i costi: emozioni come gioia, gelosia, invidia, entusiasmo, rabbia, sono l'espressione più pura dell'energia che ci abita.

Accogliendo gli stati d'animo così come sono, compiamo un'azione decisiva per il nostro benessere e innalziamo il livello di autostima.

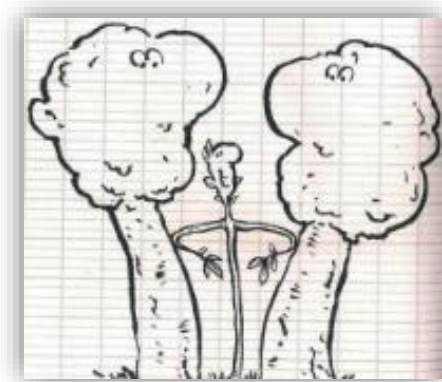
## CINQUE STRATEGIE VINCENTI:

1) **Non prestare ascolto alle critiche che ti feriscono.** Se qualcuno ti critica, consideriamo da che pulpito viene la predica. Lo scopo non è metter l'altro sotto accusa, bensì assumere un punto di vista più distaccato e imparziale.

2) **Contraddirsi aiuta a stare bene.** Vincolarsi a un'identità troppo uniforme ci fa perdere il contatto con la mutevolezza dell'anima. Essere flessibili significa saper cambiare idea, e questo costituisce un arricchimento.

7

3) **Non parliamo di noi stessi.** Ci sono delle parole che fanno ormai parte del nostro modo abitudinario di esprimerci, spesso sono aggettivi, superlativi e dispregiativi: acerrimi nemici della nostra autostima. Vanno banditi perché ci bloccano in un ruolo statico e frenano le nostre energie creative.



4) **Limitiamo l'autocritica.** "Mettersi in discussione" è un luogo comune che danneggia la nostra autostima: meglio imparare a conoscere le nostre doti.

5) **Cerca l'inquietudine non la calma piatta.** Nei momenti di quiete apparente o di serenità, non "sederti", pronto a evitare tutto ciò che potrebbe turbare la quiete raggiunta. Fai in modo che ogni tanto l'inquietudine venga a trovarti, perché come diceva C.G.Jung è una forza che ci spinge a progredire, a ricercare, a essere svegli e ricettivi.



## Agire sul linguaggio e ritrovare l'autostima

L'autostima sgorga spontanea se siamo capaci di usare, con noi stessi e con gli altri, le frasi giuste. Esistono parole che accrescono l'autostima, ed altre che aprono la porta alla sfiducia.

### ***Le frasi sbagliate-così l'autostima se ne va***

- ♥ E' tutta colpa mia, non riesco a farne una giusta!
- ♥ Mi chiedo sempre, sarò una brava mamma/un bravo papà? Sarò un bravo marito/una brava moglie?
- ♥ Non riesco mai a dire di no e tutti ne approfittano. Sono un debole.
- ♥ Quando mio marito mi fa una critica mi crolla il mondo addosso.
- ♥ Mi tratta male e io sono sempre qui ad aspettarlo...sono la solita cretina...
- ♥ E' un anno che non riesco ad ottenere l'aumento: sono un incapace
- ♥ Avrei voluto essere più controllato e invece mi sono messo ad urlare. Se non perdo questo vizio non concluderò nulla!



### **Perché queste frasi allontanano l'autostima**

- ♥ Giudichi tutto e tutti, in primis te stesso/a
- ♥ Dai eccessivo peso al passato e al futuro e ti perdi il presente
- ♥ Fai confronti continui e non ti vai mai bene, vorresti assomigliare a....
- ♥ Fai sempre bilanci, che si rivelano insoddisfacenti
- ♥ Vuoi avere successo a tutti i costi. Così una piccola sconfitta ti fa sentire un fallito



### **Le frasi giuste-così l'autostima torna a casa**

- ♥ E' vero, è un problema grave, ma non ci cambierà certo la vita!
- ♥ Chi sono io? Dipende... sono in evoluzione e posso cambiare in un attimo
- ♥ Inutile piangerci sopra, mi hanno fregato. Si ricomincia...
- ♥ Mi impegno al massimo, poi sia quel che sia
- ♥ Anche se non faccio solo la mamma, i miei figli sanno che possono contare su di me
- ♥ All'improvviso ho avuto una strana sensazione e ho cambiato lavoro. E' stata la mossa vincente

♥ Si ho alzato la voce. Ma il bello è stato dirgli a muso duro ciò che pensavo di lui!

***Perché questo modo di parlare è amico dell'autostima***

- Non pensi mai che una situazione sia definitiva e imm modificabile
- La creatività ha spazio per esprimersi
- Non ti preoccupi del giudizio altrui
- Sai accogliere le novità
- Sai esprimere i tuoi veri sentimenti

## Tutto è più facile se diventi il complice di te stesso



Dell'egoismo si parla sempre male, spesso a sproposito.

In realtà possiamo imparare a farlo diventare un nostro alleato, ed in questo modo può aiutarci nella ricerca dell'autostima.

Sia in tenera età che nell'età anziana siamo più egoisti che mai: si tratta di momenti della vita in cui l'educazione e l'autocontrollo non sono ancora ben strutturati oppure tendono a tramontare, lasciando spazio a un modo di essere spontaneo e istintivo.

La morale comune e i pregiudizi consueti direbbero che stiamo parlando di un difetto da correggere; al contrario, prendersi cura di sé, **ascoltare in primo luogo le indicazioni che sgorgano dal proprio animo**, allontanarsi dal modo comune di pensare è l'unica via per diventare consapevoli e accrescere l'**autostima**.

Troppe volte il timore di essere tacciati di egoismo ci impedisce di manifestare la nostra autenticità, in troppe occasioni indossiamo la maschera dell'altruismo, mostrandoci bravi, buoni, per nascondere ciò che siamo.

Ciò condiziona il processo di evoluzione della nostra personalità, impedisce di trovare il nostro percorso, e alla lunga mina proprio la nostra **autostima**.

Certo, è giusto distinguere l'**egoismo sano** dal narcisismo, che ne è l'estremizzazione: ma per conquistare l'autostima è necessario mettere da parte la bandiera di un altruismo non sincero che troppo spesso dà vita a comportamenti venati d'ipocrisia.

Dall'altra parte un **sano egoismo** non significa essere centrati solamente su di sé, ma mettere se stessi al centro, prima di potersi occupare degli altri. La prima regola di un buon soccorritore è infatti essere al sicuro, prima di poter dare agli altri sicurezza.

## Come un po' di sano egoismo fa bene all'autostima

- **Fa maturare il cervello**
- Autonomia, spirito critico, libertà intellettuale, contatto con se stessi, sono nutrimento vitale del cervello. Gli consentono di espandersi e sviluppare le sue potenzialità. Ecco perché un egoismo sano fa acquisire autostima.
- **È una spinta naturale**
- È tipico dei bambini e degli animali; come tutte le spinte istintive e biologiche ci porta all'autoaffermazione (e quindi all'autostima).
- **Crea relazioni più sincere**
- La relazione adulta più matura è quella che si crea tra persone che sanno prendersi cura di se stesse e hanno chiare le proprie esigenze e i propri desideri. Un sano egoismo getta le basi anche per una relazione sana fondata su uno scambio chiaro e sincero.
- **Rende unici e creativi**
- Porre se stessi al centro della propria vita garantisce un maggior contatto con la propria natura, un senso più forte di identità e uno stile di vita creativo. Contrasta la spinta a imitare i modelli convenzionali, aiuta a non cedere alle aspettative altrui.
- **Stimola l'autonomia**
- L'egoismo "buono" stimola ad assumersi la responsabilità della propria vita, e a non dipendere dagli altri. Nella sua essenza altro non è che la capacità di prendersi cura di sé, senza delegare ad altri scelte e soddisfazioni dei propri bisogni.