

¹Autostima

Essenziale per la sopravvivenza psicologica, l'autostima è un senso soggettivo e duraturo di riconoscimento del proprio valore personale, che riflette la coesione, la stabilità della struttura del sé e della propria identità che si è andata sviluppando dall'infanzia ad oggi.

Gli elementi che costituiscono l'autostima sono cognitivi, affettivi e valutativi e si basano non solo sui feed-back che riusciamo ad ottenere dall'ambiente esterno ma soprattutto da ciò che abbiamo interiorizzato e pensiamo di noi stessi. *Se un buon livello di autostima facilita relazioni costruttive, un basso livello di auto-apprezzamento è uno dei segnali di una personalità disfunzionale.* Molte situazioni di disagio psicologico come insicurezza, ansia, disturbi dell'alimentazione, dipendenze, maltrattamenti, violenze, suicidi (la lista può allungarsi ulteriormente), sono legate alla mancanza di autostima. I sentimenti di accettazione sono legati alle esperienze vissute con figure significative, in primis quelle genitoriali.

I fattori che contribuiscono allo sviluppo dell'autostima in età evolutiva sono quattro e precisamente: **il valore** (in termini di affetto, apprezzamento, attenzione) che il bambino sente di avere per gli altri, **la posizione** che percepisce di avere nel suo ambiente, *il concetto che ha di "successo" ed "insuccesso", le modalità che mette in atto nei confronti dei feedback negativi o critiche.* Fondamentale il ruolo dei *genitori* in quanto offrono ai figli con il loro comportamento e con il loro livello di autostima, *modelli significativi* sia per affrontare situazioni problematiche sia per promuovere comportamenti di accettazione e apprezzamento.

AUTOSTIMA E RELAZIONI

Secondo Erich Fromm l'autostima positiva, ossia l'affermazione della propria vita, felicità, crescita, libertà è determinata dalla propria capacità d'amare. Se un individuo è capace di amare in modo produttivo, ama anche se stesso; se può amare solo gli altri, non può amare completamente.

Con una sana autostima si è predisposti a creare relazioni nutrienti e costruttive, si tollerano rifiuti o insuccessi in virtù di un supporto interiorizzato che sostiene a dispetto delle opinioni altrui.

Un basso livello di autostima produce invece, un fluttuare nell'incertezza tra sentimenti di adeguatezza e di inadeguatezza e uno stato di disagio e di sofferenza. Pertanto si erigono barriere difensive nel tentativo di evitare qualsiasi esperienza che possa intensificare tale dolore.

Strategie di comportamento

¹ A cura di Patrizia Belloi
patriziabelloi22@gmail.com
Tel. 3355741018

L'essere umano tende ad attivare comportamenti quali l'avvicinamento ed il contatto nei confronti di ciò che considera positivo e piacevole mentre tende ad attivare *due meccanismi* di azione: **la fuga e l'evitamento** di fronte a situazioni che vengono percepite come dolorose e pericolose. Se tali risposte vengono adottate liberamente allora si rivelano sane e produttive, mentre se attuate rigidamente - senza tener conto degli elementi del contesto - allora si possono avere ripercussioni negative ai fini dell'autoapprovazione. La modalità di avvicinamento è la capacità di contattare, comprendere, risolvere, elaborare ed integrare sentimenti e situazioni percepiti come minacciosi, richiede introspezione e disponibilità ad accettare i propri limiti e difetti. Ma richiede soprattutto la capacità di affrontare situazioni conflittuali e ansiogene, senza esserne troppo influenzati. Ciò comporta la *capacità di sapersi assumere rischi psicologici e responsabilità personale*.

Il rischio psicologico può essere sia intrapsichico che interpersonale. E' **intrapsichico** quando concerne la consapevolezza di pensieri e sentimenti rifiutati, in quanto considerati inaccettabili o minacciosi ed è perciò il rischio di scoprire e conoscere parti di sé che potrebbero rivelarsi inaccettabili. E' invece **interpersonale** quando rappresenta il rischio di rivelarsi, di essere scoperti e di essere conosciuti, ossia il rischio di svelare il proprio mondo intimo.

AUTOSTIMA, RESPONSABILITA' E CONSAPEVOLEZZA

La responsabilità personale indica l'essere responsabili sia dei propri sentimenti sia delle proprie azioni, ovvero riconoscere ed accettare la responsabilità dei nostri pensieri, dei nostri comportamenti, delle nostre emozioni, considerandoci agenti causali principali della nostra vita e del nostro agire. *Le persone super-responsabili rinunciano a prendersi cura di sé in quanto si fanno carico di troppi obblighi e responsabilità verso gli altri.* Le persone irresponsabili sono confuse rispetto al riconoscimento dei propri bisogni e tendono a manipolare gli altri per il soddisfacimento dei propri bisogni con conseguente **rinforzo della dipendenza**.

Vi è poi uno stretto *legame tra responsabilità e consapevolezza*. Grazie alla consapevolezza di sé l'individuo può scegliere, mentre grazie alla responsabilità personale può gestire autonomamente gli eventi esistenziali. Vivere con responsabilità significa anche essere responsabili dei propri sentimenti: *saperli accondiscendere quando ci portano ad un comportamento adeguato e funzionale, oppure trascenderli, senza negarli o reprimerli*.

Feedback interni ed esterni

L'autostima **non è una qualità fissa ma è un attributo dinamico** che varia nell'arco dell'esistenza. I feedback esterni, ovvero di provenienza dall'ambiente sociale e quelli interni come i processi di auto-valutazione in cui ogni individuo è impegnato quasi costantemente, sono di grande importanza per la costruzione/evoluzione della stima di sé.

I feedback esterni spesso sono di tipo negativo in quanto contengono un rifiuto del comportamento messo in atto che presuppone da parte della persona la capacità ad accettare il rifiuto senza eccessive difficoltà elaborandolo ed attuando un meccanismo di aggiustamento naturale del proprio agire futuro che sarà, appunto, più appropriato ed adeguato. Infatti la percezione della reazione prodotta sugli altri mediante un proprio comportamento (feedback esterno) può essere fonte di "correzioni". D'altro canto anche nel corpo umano il feedback è quel segnale che l'organo periferico lancia in risposta all'organo centrale che lo ha stimolato, provocando un'autoregolazione biologica del sistema

I feedback interni, definiti anche processi cognitivo-affettivi di auto-valutazione, hanno due componenti principali: **la consapevolezza cognitiva e la sperimentazione affettiva**. La consapevolezza è il grado di "presa di coscienza" dei processi ansiogeni, indispensabile per mobilitare le difese, che ovviamente varia da persona a persona, ed è in relazione al conflitto.

La sperimentazione affettiva riguarda ciò che le persone sentono (affetto) e cosa sentono in relazione a ciò che fanno.

Le emozioni sono fondamentali nello sviluppo dell'autostima, in quanto l'autostima non è un pensiero, ma *uno stato soggettivo di auto-approvazione realistica*.

Se l'autostima è il risultato del feedback affettivo interno (che si nutre e quello esterno) che l'organismo sperimenta. Risulta quindi importante *modificare il modo in cui si attribuisce un significato agli eventi della propria vita, scoprire le affermazioni negative e sostituirle con affermazioni positive capaci di nutrire l'autostima*. Ma occorre anche individuare **i propri limiti personali** che - per poter essere gestiti - devono essere riconosciuti ed accettati.

Ristrutturazione cognitiva dell'autostima

Cos'è la "critica patologica"? A cosa serve? E' **la voce interiore negativa** che ci giudica, ci attacca al minimo errore, ingrandisce e generalizza i nostri lati deboli, tiene in memoria solo i fallimenti e gli insuccessi e non memorizza i successi e le qualità. La critica che dispone di molte armi, *si forma nell'infanzia*, nel corso delle relazioni con i genitori e con adulti significativi - che rappresentano il principale nutrimento materiale ed emotivo per un bambino. La Critica ha anche la *funzione di proteggerci* dal dolore dai sensi di colpa, delusioni, ecc...ci aiuta a sentirci meno ansiosi, meno arrabbiati meno depressi e meno impauriti.

La Critica patologica viene *alimentata dal senso di inadeguatezza* e da altri fattori: insegnati e/o genitori possono far sentire il bambino "sbagliato" o "cattivo" e non i suoi comportamenti, ne consegue che il bambino riceve il messaggio che non solo i suoi comportamenti, ma anche lui, sono sbagliati; la frequenza di eventi punitivi; la contraddittorietà e l'ambiguità degli eventi punitivi; gli eventi punitivi accompagnati da rabbia e rifiuto genitoriale.

Ma non c'è solo la critica patologica, esiste anche una "Voce sana" che altro non è che la capacità di pensare e valutare realisticamente. Risulta assai *importante capire i bisogni che ci inducono a ricorrere alla critica*. A volte essa ci consente di **soddisfare alcuni bisogni di base** come: il bisogno di agire in maniera giusta, sentire di avere valore, sentirsi accettati dai nostri genitori interiorizzati e il bisogno di controllare i sentimenti negativi.

In diversi casi la critica ci protegge dai sensi di colpa o ci aiuta a sentirsi meno ansiosi, arrabbiati, impauriti; quando: ci si sente cattivi, inadeguati, sbagliati, si sperimenta la paura del fallimento si prova rabbia, si è afflitti dai sensi di colpa.

Vale la pena ricordare *che le armi usate dalla critica patologica* sono le distorsioni cognitive, tra cui: **le generalizzazioni, il pensiero polarizzato, l'uso di etichette stereotipate, la lettura del pensiero, l'eccessivo controllo, i ragionamenti su base emotiva....** Per contrastare la critica è necessario pertanto operare una *ristrutturazione cognitiva* individuando e combattendo le distorsioni cognitive che rappresentano le armi della critica patologica, ossia della voce interiore negativa che ci attacca e che ci giudica. Per disarmarla occorre innanzitutto riconoscerla, risponderle e renderla inutile attraverso la contestazione delle convinzioni negative che abbiamo appreso da bambini, *sostituendole con affermazioni positive* sul proprio valore. La contestazione efficace deve tuttavia essere: specifica, forte, non giudicante, equilibrata.

Tuttavia sono i **"devo"** che stabiliscono le nostre regole per come vivere e che costituiscono la base alla quale la critica attinge per distruggere la nostra autostima.

I devo, sono in stretta relazione con il sistema valoriale che ci viene dai nostri genitori: per sentirsi amati, curati, approvati da loro adottiamo comportamenti, regole che sono state "promosse" a suon di parole come impegno, serietà, intelligenza, forza, ecc...

Ma i nostri **valori** o convinzioni non hanno a che fare con bisogni autentici, a volte sono inutili, altre volte sono **introiettati** come inflessibili e totalizzanti imperativi categorici. Frequentemente questi "devo" non sono adatti a noi perché richiedono un comportamento per noi impossibile e insano, per cui è opportuno riesaminarli per determinare se sono utili, sani e appropriati a noi ed eventualmente *sostituirli con "preferisco" e "voglio"*. Eliminarli e imparare ad astenersi dal giudizio sia verso noi stessi sia verso gli altri ci consente di crescere ed evolverci.

L'attacco rivolto contro di sé riduce infatti le energie necessarie al cambiamento, favorendo sentimenti di impotenza e disperazione, precludendoci altresì la possibilità di interagire con il mondo per arricchire la nostra individualità. Ci si blocca in un sistema chiuso che può diventare distruttivo, ma ogni volta che esprimiamo un giudizio distruttivo verso gli altri, la voce critica esprime qualcosa che ritroviamo comunque in noi stessi.

Autovalutazione e concetto di sé

Il concetto di sé è un modello organizzato di pensiero su se stessi che *costituisce un fattore fondamentale nella formazione della personalità*. Comprende la percezione complessiva di sé, dei tratti del proprio carattere, capacità, limiti ed imperfezioni. E' dinamico perché è suscettibile di modificazioni anche impercettibili e l'autostima ne è la componente valutativa.

Le persone con bassa autostima tendono a valutazioni di sé non obiettive e distorte, con conseguente **senso di inadeguatezza e insicurezza**. Per migliorare la propria autostima occorre fare un inventario del concetto di sé identificando i punti di forza e i punti deboli/difetti, tenendo presente che il problema non consiste nell'aver questi ultimi, poiché tutte le persone hanno difetti, quanto nell'uso che si vuole fare di questi aspetti di sé giudicati negativamente ai fini della propria autostima. A tal proposito è necessario *usare un linguaggio descrittivo e non dispregiativo*, eliminando quei vocaboli che hanno connotazioni negative.

Accettarsi significa accettare quello che si sente, si pensa e si fa, come espressione di sé nel momento in cui si verifica senza essere in lotta con se stessi e con i propri sentimenti.

Un esempio funzionale potrebbe essere quello sulla **paura**.

- La paura è un'emozione primaria perché svolge la funzione di informarci sulla presenza di *pericoli potenziali o reali*. La paura è un sentimento umano ed è importante saperla *tollerare*, se non si vogliono mettere in atto solo comportamenti evitanti o difensivi. Anche la paura va **riconosciuta ed accettata, poi affrontata e superata**. *La paura cessa quando si riconosce la possibilità di aver paura.*
- I bisogni di **riconoscimento**, di approvazione e di conferma dovrebbero essere soddisfatti nella relazione genitoriale primaria, ma può accadere che i nostri genitori non ci abbiano sufficientemente "confermato" oppure abbiano condizionato il bisogno di riconoscimento a modelli esterni.

Queste le frasi dei genitori che confermano il bambino :*"Tu sei per me una persona importante "* , *"Ti voglio bene perché sei tu,"* e che consentono l'interiorizzazione di sentimenti di valore verso se stessi nella misura in cui una persona ha valore perché esiste. Infatti il valore di un individuo non nasce da ciò che si possiede o dal livello sociale raggiunto ma semplicemente dal fatto di esistere, crescere, evolversi, comunicare, amare ed essere amato indipendentemente dalle capacità, dal successo lavorativo e dal denaro. Il nostro valore consiste nell'essere al mondo esattamente come siamo e nel vivere pienamente gioie, piaceri, difficoltà, ostacoli e sofferenze.

- **Empatia e consapevolezza**

Accettare noi stessi non è sufficiente, è necessario che l'accettazione sia rivolta anche agli altri attraverso il rispetto e l'empatia. Empatia come capacità di mettersi nei panni dell'altro, di sentire e condividere emotivamente la sua esperienza, di entrare nel Qui ed Ora nella sfera intima dell'altro percependone i sentimenti come se fossero i nostri, comunicando all'altro queste percezioni, ma senza perdere il senso della propria identità. Le persone accettanti, al contrario di quelle distaccate, hanno una *visione positiva degli essere umani e della vita e permettono all'altro di assumersi le proprie responsabilità nella scelta di azioni adeguate a soddisfare i propri bisogni, rispettando i tempi e i processi dell'altro*. Tendono a costruire **relazioni positive** ed eque con gli altri, ne rispettano i tempi e i processi. Anche la consapevolezza, ossia il sentire e il porre l'attenzione sui propri movimenti interni, sensazioni e sentimenti che emergono, dirigere l'attenzione sui **propri bisogni**, è una presa di coscienza fondamentale per l'autostima. Vivere con consapevolezza significa agire in accordo con ciò che sentiamo e vediamo. La consapevolezza è data dall'insieme delle attività emotive, intellettive, sensoriali relative ad una esperienza. Il tutto mediato dal Sé che organizza ed integra. Si attua così quel continuum di consapevolezza che ci consente di diventare "*consapevoli di essere consapevoli*".

- **Bisogni e desideri**

I bisogni sono necessari per la salute ed il benessere dell'organismo e la loro privazione porta sofferenza e disagio, mentre la soddisfazione porta piacere e completezza. I desideri sono invece quei sentimenti intensi che spingono l'essere umano a cercare il possesso, l'attuazione o raggiungimento di ciò che può appagare un bisogno fisico o spirituale.

E' dall'esperienza della **mancanza** (carenza, scarsità, privazione) che nascono i bisogni: quando avvertiamo la scarsità, la mancanza ci spinge verso l'altro da sé e stimola la ricerca. La mancanza è un vuoto da colmare da cui può prendere l'avvio un ciclo che ci porta a mobilitare le risorse disponibili o a cercarne di nuove per arrivare ad una temporanea soddisfazione, quindi al nascere di un nuovo bisogno. E' pertanto importante imparare ad esprimere bisogni e desideri con una comunicazione interpersonale efficace, con messaggi chiari e completi nonché richieste specifiche e assertive atte a facilitare la negoziazione. Quando le nostre richieste vengono esplicitate in modo chiaro, comunicando anche bisogni, pensieri, sentimenti, il messaggio è completo. I messaggi completi **favoriscono intimità ed accettazione**.

- **Gestire gli errori**

Imparare a gestire gli errori, *ridimensionarli, ossia interpretandoli in maniera nuova e diversa, collocandoli come eventi naturali e validi della nostra vita, è indispensabile per nutrire l'autostima*.

Le persone con bassa autostima hanno infatti difficoltà ad ammettere, persino a se stessi, di aver sbagliato. Ma l'autostima non ha niente a che vedere con **la perfezione**. D'altro canto gli errori sono funzionali alla crescita in quanto rappresentano un aspetto indispensabile nel processo di apprendimento. Ridimensionare gli errori alla luce della consapevolezza si può: significa interpretarli in modo nuovo, collocandoli come eventi naturali indispensabile per lo sviluppo personale. E' importante essere consapevoli dei nostri bisogni e di come cerchiamo di soddisfarli al fine di riconoscere le nostre azioni inefficaci ed essere coscienti anche delle conseguenze delle nostre decisioni.

*L'errore, ma anche la paura della disapprovazione altrui si portano dietro i sensi di colpa. E' quindi importante anche liberarci dai nostri sensi di colpa e non arrenderci, cercando di essere onesti con noi stessi riconoscendo la rabbia legata al fatto di vivere secondo le aspettative altrui e non le nostre. I sensi di colpa ci tengono **legati alla passività** e non ci danno l'opportunità di generare nuovi comportamenti. Se ci *auto-puniamo* per gli errori commessi non acquistiamo consapevolezza, bensì diminuiamo la nostra autostima e con essa la nostra integrità. Per aumentare la propria autostima è allora necessario accettare e perdonare se stessi e gli altri per gli errori commessi. E' necessario capire il passato, anche nelle parti negative indesiderate, riconoscendo ciò che vi è stato di positivo per poi integrarle.*

Una buona autostima richiede inoltre una congruenza tra il sé interno e quello esterno, ovvero **autenticità**. Solo quando si è onesti con se stessi e non si ricorre a maschere o a finzioni è possibile realizzare la propria *individualità personale* ed apprezzare quella altrui.