praticaMente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Umberto Longoni

L'AUTOSTIMA SI IMPARA

Esercizi per aumentare la fiducia in se stessi

FrancoAngeli

praticaMente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio "Informaterni" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica Mente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Umberto Longoni

L'AUTOSTIMA SI IMPARA

Esercizi per aumentare la fiducia in se stessi

FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2020 by FrancoAngeli srl, Milano, Italy

Ristampa

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Anno

2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sui diritti d'autore.
Sono vietate e sanzionate (se non espressamente autorizzate) la riproduzione in ogni modo e forma (comprese le fotocopie, la scansione, la memorizzazione elettronica) e la comunicazione
(ivi inclusi a titolo esemplificativo ma non esaustivo: la distribuzione, l'adattamento, la traduzione e la rielaborazione, anche a mezzo di canali digitali interattivi e con qualsiasi modalità attualmente nota od in futuro sviluppata).

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale, possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali (www.clearedi.org; e-mail autorizzazioni@clearedi.org).

Stampa: Logo srl, sede legale: Via Marco Polo 8, 35010 Borgoricco (Pd)

INDICE

Introduzione	pag.	7
Date un voto alla vostra autostima	»	11
Migliorate l'autostima in 7 mosse	»	23
Imparate a perdonarvi	»	53
Trovate la vostra *immagine guida*	»	61
Esercizi di autostima e di rinforzo dell'Io	»	71
Conclusioni	»	83
Bibliografia	»	87

INTRODUZIONE

C'è una realtà incontrovertibile: se non vi amate e non vi piacete abbastanza, difficilmente piacerete agli altri o sarete amati come desiderate.

L'autostima forse non sarà la chiave che apre tutte le porte ma, di sicuro, è la bussola che orienta nella vita, nella professione, nella realizzazione di sé e nei sentimenti.

Chi si stima poco, purtroppo, vede se stesso attraverso una lente che ne rimpicciolisce l'immagine: quindi si sminuisce sempre. Allora proprio per questo sarà un po' più grande di quanto si valuta e avrà maggior valore di quanto crede: di tale argomento parleremo a fondo.

Di solito le persone pensano che un certo limite del proprio carattere che porta a svantaggi non sia superabile. Così si scoraggiano o assumono atteggiamenti di resa: con la triste convinzione che non usciranno mai dalla situazione emotiva o dalla scarsa considerazione di sé in cui si trovano. Invece, come vedremo, non è affatto impossibile liberarsi completamente, o almeno in gran parte, di ciò che di se stessi non piace: quindi si può davvero acquisire maggiore sicurezza e imparare a possedere quello che alcuni esibiscono come un dono ricevuto per chissà quali meriti o motivi. L'autostima, appunto.

Prima verità

L'autostima si impara.

Quasi tutto nella vita è allenamento e abitudine.

Purtroppo, forse, qualcuno di voi si è inconsciamente allenato o abituato per lungo tempo a considerarsi "poco" o "meno": adesso, finalmente, è venuto il momento di cambiare punto di vista e il modo di valutarvi.

I contenuti del programma che vi propongo sono i medesimi che

attuo con le persone che in tanti anni si sono rivolte a me per migliorarsi.

Durante la lettura vi proporrò dodici "verità", basate su fatti e osservazioni reali che forse vi sorprenderanno e spero possano essere un utile spunto di riflessione. Quindi, se anche voi pensate di avere bisogno di un'iniezione di fiducia, rimboccatevi le maniche e iniziate ad ascoltare attentamente ciò che vi dirò per provvedere a un piccolo, ma significativo, lifting dell'anima: provate a seguire i consigli, fate i test e quello che vi suggerirò.

Purtroppo con i libri che stimolano positivi cambiamenti spesso ci si comporta come con i carciofi: si mangia il "cuore", scartando spine e foglie troppo dure. C'è infatti la tendenza ad afferrarne il significato ma a raccogliere soltanto qualche suggerimento trascurandone altri importanti perché potrebbero costare fatica, difficoltà o troppo impegno. Ma credo siate d'accordo che senza autentico impegno si raggiungono poche mete e soddisfazioni! Comunque state tranquilli perché... nelle prossime pagine non troverete nulla di difficile da realizzare.

Dunque, se volete, è possibile leggerlo d'un fiato: ma poi, con costanza e volontà, tornate indietro, elaborate i contenuti provando ad applicarli in pratica, cioè nella quotidianità. Perché questo è un libro scritto e pensato proprio per la quotidianità, per affrontare diversamente dal solito e con maggiore sicurezza i piccoli o grandi scogli della vita. Insomma, passo dopo passo e giorno dopo giorno, allenatevi a modificare gli schemi di pensiero dannosi. Al termine di

tale percorso non sarete più gli stessi. Sembrerete identici, è vero, ma vi sentirete migliori.

Test. Che tipo di lettori siete?

Ora, però, fatevi una domanda e chiedetevi: state leggendo questo libro perché siete…

A) sicuri di averne bisogno;
B) curiosi di capire se potrebbe esservi utile;
C) dubbiosi che contenga davvero qualcosa di interessante.

Ebbene, se avete risposto A siete i lettori che preferisco, attenti e probabilmente pronti a mettere in pratica anche sul "campo" i miei suggerimenti, a elaborare e fare tesoro di ciò che troverete nelle prossime pagine. La B è indice di curiosità: amo la curiosità perché è sempre la spinta interiore che precede la disponibilità a cambiare punti di vista o qualcosa di sé. Infine la risposta C è tipica di chi si confronta con il mondo e con il "nuovo" assumendo una posizione prudente e , talvolta, perfino diffidente. Ma spero che perfino i più cauti si convincano che, come tante altre cose della vita, l'autostima si possa allenare e aumentare: dunque, "imparare". Di sicuro, anche voi potrete farlo purché non manchi un ingrediente essenziale chiamato "volontà".

DATE UN VOTO ALLA VOSTRA AUTOSTIMA

Un primo passo essenziale è fare il punto della vostra situazione personale, per meglio comprendere quale sia il livello di stima che nutrite per voi stessi. Infatti, quando si intraprende un percorso di miglioramento, è importante avere in mente non soltanto il traguardo da raggiungere ma anche essere ben consapevoli di quale e come sia la partenza. Dunque siete ai piedi dell'Everest o dovete scalare una montagna più piccola e abbordabile per godervi, seduti sulla cima, un'autostima migliore? Nel primo caso, ovviamente, vi si richiede il massimo impegno!

Dunque, da 1 a 10, quanto vi valutate e credete di valere come "persona"? Pensateci e rispondete.

Ebbene, se il voto che vi date è inferiore al 6, forse non vi stimate abbastanza e indossate degli occhiali che riducono la vostra imma-

gine. Riflettete: è probabile che abbiate acquisito nel tempo un'abitudine mentale tendente a sminuirvi. E allora, proprio per questo, siete, in realtà, un po' più in gamba di quanto vi vedete.

Una valutazione tra il 6 e il 7 sembrerebbe realistica, ma potrebbe ancora aumentare.

Se, poi, il voto fosse superiore al 7, non avreste molto bisogno di questo programma di self love: ma amarsi un po' di più non guasta mai.

Infine, se vi siete dati un bel 9 o addirittura un 10, c'è qualche probabilità che abbiate sbagliato libro. Ma ormai... perché non leggerlo? Vi interesserà lo stesso.

Comunque, potete verificare il voto di stima che vi siete assegnati con il seguente test.

Test. Il termometro dell'autostima

Vi sentite...	*Sempre*	*Talvolta*	*Mai*
Insicuri	3	1	0
Incerti sulle decisioni da prendere	3	1	0
Troppo timorosi delle conseguenze di certe scelte	3	1	0
Ansiosi	3	1	0
All'altezza delle situazioni sociali	0	1	3

Vi sentite...	*Sempre*	*Talvolta*	*Mai*
Tesi a causa del giudizio degli altri	3	1	0
Tenaci e determinati	0	1	3
Vittime di paure sciocche	3	1	0
Per qualche motivo inferiori ad altri	3	1	0
Fisicamente poco attraenti	3	1	0
Più intelligenti della maggioranza delle persone che conoscete	0	1	3
Troppo sensibili e vulnerabili	3	1	0
Incapaci di fare o capire cose che altri fanno e capiscono facilmente	3	1	0

Ora fate la somma dei punti che avete totalizzato e leggete la breve interpretazione che vi riguarda.

Più di 30 punti

Effettivamente la vostra autostima è... sotto le suole. Ma non disperate, forse grazie a questo libro cambierete opinione.

Tra i 20 e i 30 punti

Il giudizio che date di voi stessi riflette un'immagine che raramente vi piace, ma state tranquilli: sarà possibile migliorarlo.

Tra i 10 e i 19 punti

Se il voto che vi siete dati in precedenza fosse 5 o 6, sarebbe adeguato al punteggio qui totalizzato: ma ciò non significa che sia obiettivo. Siate certi di valere di più.

Meno di 10 punti

La stima che avete di voi non è poi così bassa: anzi! Comunque potrebbe sempre aumentare ma... attenzione che non sia troppa!

L'AUTOSTIMA NON DIPENDE DAI RISULTATI

Dopo aver dato un voto alla stima che nutrite in voi stessi, pensateci: state forse confondendo l'autostima con l'autoefficacia? La prima è il giudizio su di voi come persone, comprendente le qualità morali e intellettuali, di empatia e sensibilità, il vostro comportamento anche nell'ambito degli affetti: dunque lo "spessore" della vostra anima. La seconda ha spesso a che vedere con i ruoli che dovete interpretare e i risultati che ottenete. Insomma, potreste valere come persone ma essere frane nello sport, non riuscire a svolgere al meglio un certo lavoro, non essere portati alle pubbliche relazioni, non sapere aggiustare un rubinetto, sentirvi sfortunati in amore oppure perdenti in molte cose della vita. Tutto ciò non c'entra con l'autostima, riguarda soprattutto l'autoefficacia: se non eccellete, non significa che il vostro valore sia basso. Potreste essere bravi in altri ambiti e situazioni che, purtroppo, considerate poco importanti poiché vi concentrate specialmente su ciò che non sapete fare o raggiungere.

Attenzione!

Non confondete l'autostima con l'autoefficacia!

Dunque, ora potreste incominciare a distinguere quanto siete vincenti in molti ambiti della vita, ovvero autoefficaci, da quanto valete come individui. Il vostro vero valore come persona è la somma di molti aspetti e qualità a cui, purtroppo, non sempre date il peso che meriterebbero semplicemente perché non mostrano risultati visibili. Ecco alcune qualità nell'esercizio che segue. Ne ho elencate 10, ma potrebbero essere tante di più. Verificate quante ne avete.

Esercizio. Contate quante di queste qualità possedete

Calore umano
Sensibilità
Empatia, ovvero la capacità di mettervi nei panni altrui
Generosità
Disponibilità nei confronti degli altri
Onestà e lealtà
Senso dell'umorismo
Dolcezza e tenerezza
Fantasia e creatività
Amore per la natura e gli animali

È probabile che il numero totale di questi vostri aspetti positivi sia una cifra maggiore del voto di autostima che in precedenza vi siete assegnati. Sorprendente? No: consideratelo un essenziale spunto di riflessione su quello che vi succede. Ovvero: spesso confondete l'autostima con l'autoefficacia, così la valutazione di voi stessi si abbassa. Ma è sbagliato. Ricordate che *quando subite una sconfitta, dovreste sempre pensare di avere fallito in uno specifico ambito. Mai di essere falliti.*

L'AUTOSTIMA NON SI COMPRA

In questo mondo in cui pare possibile comprare tutto, sono rimaste poche le cose non in vendita. Poche ma fondamentali: la salute, l'amore, la felicità e l'autostima sono quattro di queste. Obietterete che chi è ricco, bello e fortunato ovviamente sarà più felice di chi non ha tali vantaggi e quindi nutrirà molta stima di sé. Errore: non è sempre così. Infatti le cronache e i gossip riferiscono tanti esempi di persone che possiedono fama, molto denaro e successo ma evidentemente non sono felici e non si stimano abbastanza. A volte, purtroppo, si drogano, abusano di alcol o ad altre intemperanze, si coinvolgono in relazioni sentimentali sbagliate oppure cadono in profonde crisi depressive e, purtroppo, talvolta si suicidano. E ci si chiede perché questo possa accadere, visto che dovrebbero essere contenti di sé e della fortuna che hanno. Ma la felicità appunto, proprio come l'autostima, non si compra.

Seconda verità

L´autostima è dell´Essere, non dell´Avere.

Dunque, dopo la possibile confusione tra autostima e autoefficacia, eccone un'altra da cui guardarsi: ovvero l'idea che avendo molto, automaticamente si valga di più. Tante persone pensano di raggiungere la stima di sé attraverso la conquista di posizioni sociali elevate e grazie all'acquisto di oggetti di lusso: abiti, accessori costosi, orologi, gioielli, auto, barche, case o vacanze prestigiose sono soltanto qualche esempio della rincorsa all'Avere. Ma se esiste una fragilità dell'Essere, un'insoddisfazione personale dovuta a sensazioni di scarsa completezza interiore e l'autostima è zoppicante, l'Avere non basterà mai e si cercherà di possedere sempre di più. Ma le gioie dell'Avere sono meno magiche degli arcobaleni e ancora più effimere: finiscono subito. Le piccole, o grandi, felicità che invece sono più solide, costanti e durature sono quelle riguardanti la realizzazione di se stessi, l'espressione delle proprie qualità e talenti nell'ambito professionale o artistico, in amore, negli affetti, nell'amicizia e nelle relazioni sociali.

Riflettete

Esistono due tipi di poveri. Quelli che faticano a sopravvivere
e quelli che hanno tanto da spendere, ma…
più comprano, più sentono la mancanza di "qualcosa".

LA RICCHEZZA NASCOSTA

Di frequente ho constatato che le persone con scarsa stima di sé possiedono una ricchezza nascosta o segreta. Di che cosa si tratta? Di solito è qualcosa che sfugge a loro stesse o che di sé non conoscono: oppure non apprezzano abbastanza. C'è chi, infatti, stimandosi poco si sente come una conchiglia. La conchiglia pensa di percepire un'assenza: dentro di sé ha un vuoto. Eppure è proprio tale assenza che le dona fascino, mistero e musicalità. In ogni conchiglia, del resto, è nascosta la voce del mare. La ricchezza interiore di cui parlo si chiama "sensibilità": una dote rara e quasi sempre molto sviluppata in coloro che si stimano poco. È vero: *più si è sensibili, più si paga il prezzo di vivere.*

Ma se soltanto foste più consapevoli del fatto che la vostra sensibilità vi rende davvero speciali, che si tratta di una qualità invidiabile e che gli altri sentono in voi tale presenza e dunque vi percepiscono

come persone "calde", capaci di comprenderle e di aiutarle, be' allora potreste incominciare a cambiare idea su quanto realmente valete.

Terza verità

Chi ha poca autostima è spesso una persona speciale.

PERCHÉ VI VALUTATE POCO?

Perché tendete a "sottostimarvi"? Il perché, probabilmente, ha radici nel lontano passato: il livello di autostima personale si decide in gran parte nell'infanzia quando i genitori, l'ambiente e le prime esperienze fanno da specchio a se stessi e alle proprie azioni rimandando un'immagine in cui subito ci si identifica. Se tale immagine è labile e incerta, tutto nella vita, nella professione e nelle relazioni con gli altri sarà poi più difficile. Quindi potete fare poco oggi se, nella vostra infanzia e adolescenza, vi è successo di percepire la mancanza di attenzioni, affetto, considerazione e sensazione di importanza di cui avreste avuto bisogno. Se, come approfondiremo parlando dell'*avversario interiore*, non siete stati sostenuti abbastanza per solidificare le vostre