

VANITY FAIR

Video People Beauty **Benessere** Lifestyle Fashion Show Food Traveller More ▾

Topic: Sanremo 2020 Oscar 2020 Reali Meghan Markle Podcast Lavoro Sport Musica . CERCA 🔍



DIETA E ALIMENTAZIONE  
Saltare la cena o «Dinner cancelling»: come funziona la dieta di F ...



DIETA E ALIMENTAZIONE  
La dieta detox per una settimana, 3 giorni o 24 ore

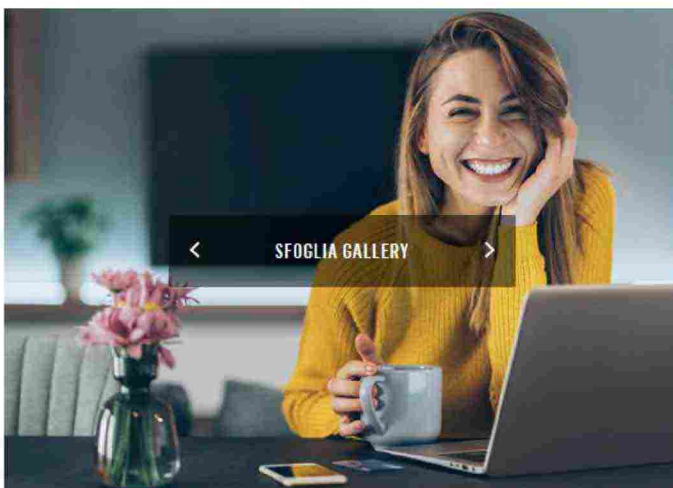


STAR PROGRAM  
La fitness routine di Adele, tra pilates e dieta sana

BENESSERE . WHAT WOMEN WANT

## Autostima, come proteggerla e allenarla nel 2020

13 FEBBRAIO 2020  
di ALESSANDRA CELENTANO



La fiducia in se stessi si può accrescere, basta esercitarsi nel modo giusto. E fare i conti, nella realtà contemporanea, con opportunità e pericoli del tutto nuovi. Ecco una mini guida per superare disagi e insicurezze nell'era dei social network



L'autostima è un eterno ed eccezionale passepartout. «È la **chiave** che ci consente di aprire tante porte e di muoverci al meglio in un mondo spesso difficile. Possederne abbastanza – e quindi avere una **positiva concezione di sé** – significa aumentare le probabilità di **successo** in qualsiasi campo, ma anche affrontare eventuali difficoltà, delusioni o sconfitte **senza smarrirsi** o demotivarsi. Possederne poca, al contrario, significa ritrovarsi a soccombere con più facilità di fronte agli inevitabili piccoli o grandi problemi di tutti i giorni» spiega **Umberto Longoni**, psicologo e autore del recente libro **“L'autostima si impara: esercizi per aumentare la fiducia in se stessi”** (Franco Angeli, € 13,00), un testo nato dall'idea che l'autostima (per fortuna) possa essere **sviluppata e allenata** attraverso veri e propri **esercizi**.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

**Ma quanto bisogno c'è, al giorno d'oggi, di allenare l'autostima? Come siamo messi, cioè, nella realtà contemporanea, con l'amore e la fiducia verso noi stessi?**

«A un primo impatto, potrebbe sembrare che oggi ci amiamo di più. Perché abbiamo maggiormente a cuore il nostro **benessere** e la nostra **salute**: in generale, siamo diventati **più consapevoli di quello che mangiamo** e ci impegniamo di più per raggiungere e mantenere una **buona forma fisica**. Tuttavia, dietro tutto questo amore verso noi stessi, si annidano spesso soltanto il **gusto di apparire** e una forte dose di **narcisismo**: due fattori che, a ben vedere, rischiano di indebolire (anziché rafforzare) la nostra autostima. Perché la fanno dipendere dalla nostra **immagine** e dal **gradimento riscosso** nelle altre persone.»

**Quindi oggi rischiamo più spesso di amarci in maniera sbagliata?**

«Esatto. Oggi è più facile concentrarsi sulla propria **esteriorità**. Ma l'autostima, per potersi sviluppare e mantenere, ci chiede di prestare attenzione anche alla nostra **interiorità**.»

**In che misura i social hanno cambiato la costruzione dell'autostima e la percezione di sé?**

«I social stanno contribuendo a rendere l'**autostima fluttuante**, nel senso che **la alimentano se un nostro contenuto riscuote successo e quindi attira "Mi piace" e Followers**. Viceversa, la abbassano se un nostro contenuto non riscuote la visibilità e il gradimento sperati. Insomma, **oggi l'autostima e la percezione di sé rischiano di dipendere da parametri superficiali e fuorivianti**.»

**Cosa succede alla nostra autostima quando siamo, invece, dalla parte dei fruitori di immagini e contenuti?**

«Se ci troviamo di fronte a un contenuto di nostro gradimento, possiamo provare **entusiasmo** e magari avere addirittura ripercussioni positive sulla nostra autostima. Se, invece ci ritroviamo a pensare che le vite degli altri siano perfette e assai lontane dalla nostra, possiamo ritrovarci a provare **invidia, rabbia** e sentimenti di **rivalsa**. Con conseguente caduta dell'autostima.»

**Che impatto ha sull'autostima un fenomeno attuale come quello del "Body Shaming"?**

«Poiché, come dicevamo, oggi conta molto l'**immagine** e viene data grande importanza all'**accettazione** e al **gradimento** da parte degli altri, qualsiasi commento negativo rivolto alla propria **"fisicità"** – quindi al proprio peso, al colore della pelle o a qualsiasi fattore considerato "imperfetto" – **ferisce** molto, provoca vergogna e, in generale, ha un **impatto deleterio** sull'autostima. Peraltro oggi certi difetti – come il sovrappeso – vengono notati e stigmatizzati molto di più rispetto al passato.»

**Quanto incide invece all'autostima una tendenza come il #nomakeup movement?**

«La volontà di **liberarsi dal concetto di trucco** per nascondere l'età e le imperfezioni e il conseguente desiderio di aprirsi all'**idea di bellezza naturale** credo che sia un fenomeno nato come **reazione all'eccesso**.

declinato in varie forme. L'eccesso nel trucco, negli interventi estetici e di chirurgia plastica, nelle foto patinate e photoshoppate e nel narcisismo. Da questo punto di vista, scegliere di mostrarsi al naturale – e quindi senza artifici – equivale a **compiere un atto di coraggio** e quasi di sfida, con tanto di ripercussioni positive sull'autostima. Tuttavia, laddove il **#nomakeup movement** dovesse sfociare in un'altra forma di eccesso, ovvero la **trascureatezza**, potrebbe sorgere il rischio di svilire la propria femminilità».

#### **Rispetto al passato, ci sono fattori che al giorno d'oggi possono agevolarci nella costruzione di una buona autostima?**

«Sì. I mezzi mediatici e tecnologici come, appunto i **social** e **internet**. Perché consentono un'**espressione di sé e delle proprie capacità** che, a differenza di un tempo, possono risultare visibili a tutti e ciò agevola nel solidificare l'autostima. Basti pensare a quanti **artisti**, specialmente in campo musicale, devono la propria realizzazione a **Youtube**. Tuttavia, se l'autostima fosse basata soltanto o soprattutto su **successo, popolarità e visibilità** – che spesso oggi si rivelano effimeri – allora non sarebbe in grado di mantenersi a buoni livelli nei momenti bui.»

#### **Perciò le fondamenta dell'autostima vanno sempre cercate al di là del successo e della visibilità...**

«Assolutamente sì. Anche se i tempi sono cambiati, i fattori che concorrono alla costruzione di una solida autostima restano sempre gli stessi e dipendono più dall'**essere**, ovvero dalla **fiducia in sé**, dalla positiva concezione di **come siamo** e di **quanto valiamo**, che dall'**avere** e dall'**apparire**».

#### **Quali sono le peggiori minacce contemporanee per l'autostima?**

«Oltre a quelle già citate (il culto del corpo, dell'immagine e l'impressione – data dai social – che le vite degli altri siano "perfette"), direi l'**insicurezza**. Oggi nulla è certo: quindi si può avere l'**impressione di non sapersela cavare** in diverse situazioni. Nel trovare (o mantenere un lavoro), nel gestire bene la propria vita dal punto di vista economico, ma anche sentimentale e sociale. In effetti, in mezzo a tanti cambiamenti (come quelli che popolano le nostre vite di oggi), è difficile restare a galla e da lì a sentirsi inadeguati e avere un **crollò di autostima** può intercorrere davvero poco».

#### **Andiamo sul concreto. Come possiamo allenare l'autostima e proteggerla dalle più diffuse minacce (vecchie e nuove)? Potrebbe fornirci una piccola rosa di consigli pratici?**

*Per proseguire la lettura e scoprire come favorire o proteggere l'autostima – al giorno d'oggi così come in assoluto – secondo Umberto Longoni, aprire e scorrere la gallery*



WHAT WOMEN WANT

**Ormoni della felicità, 10 modi per stimolarli in modo naturale**

di ANGELA ALTOMARE

VF

1

## GUARDARE LA VITA DEGLI ALTRI CON SANA DIFFIDENZA

Occhio al lato ingannevole dei social. Spesso, infatti, possono farci credere che le vite degli altri siano migliori della nostra, con tanto di ripercussioni negative sulla nostra autostima. «Da questo punto di vista – commenta **Umberto Longoni** – conviene usare i social imparando a osservare le vite degli altri con **sana diffidenza** e a considerare che spesso quella che abbiamo davanti è una soltanto una **perfezione apparente**. Basti pensare a tutte quelle persone che, pur essendo belle, ricche e di successo, finiscono per darsi agli eccessi, cadono in varie dipendenze o compiono atti che denotano un profondo malessere esistenziale»  
Foto: stock.adobe.com





## 2

### AMARE IL PROPRIO CORPO

«Guardarsi allo specchio e piacersi. Amare il proprio corpo e impegnarsi per valorizzarlo, ma anche per favorire il proprio **benessere**. E ricordare che essere persone **interessanti e intelligenti** in tante occasioni vale più degli stereotipi di bellezza». Ecco, secondo **Umberto Longoni**, un altro modo per proteggere la stima di sé e non soccombere di fronte a tutti quei modelli fisici che sembrano perfetti. «O addirittura per non subire contraccolpi in caso di **Body Shaming**».

Foto: stock.adobe.com





### 3

## TENERE PRESENTE CHE QUALITÀ E LIMITI APPARTENGONO A TUTTI

Nessuno brilla in tutto ciò che fa (a dispetto di quanto, invece, possa sembrare sui social). Ciascuno di noi ha i propri **punti di forza** così come le proprie **criticità**.

«Perciò – raccomanda **Umberto Longoni** – è importante avere consapevolezza delle proprie qualità e ricordare che anche gli altri (compresi quelli che ci sembrano più in gamba di noi in qualsiasi campo), hanno i loro **punti deboli**».

Foto: stock.adobe.com



VF

## 4

**MIGLIORARE IL  
PROPRIO LINGUAGGIO  
DEL CORPO**

Corpo e mente sono collegati e dipendono l'uno dall'altro.

«Questo» commenta Longoni, «è un concetto che oggi, rispetto al passato, è più chiaro a tutti. E allora, per allenare l'autostima è possibile (anche) **lavorare sul proprio corpo** e migliorarne il linguaggio. Cosa intendo dire di preciso? Che provando ad avere **posture più sicure o disinvolte**, a porci in modo più sciolto o a **camminare in maniera più fluida**, possiamo favorire ripercussioni positive anche sulla nostra autostima».

Foto: stock.adobe.com



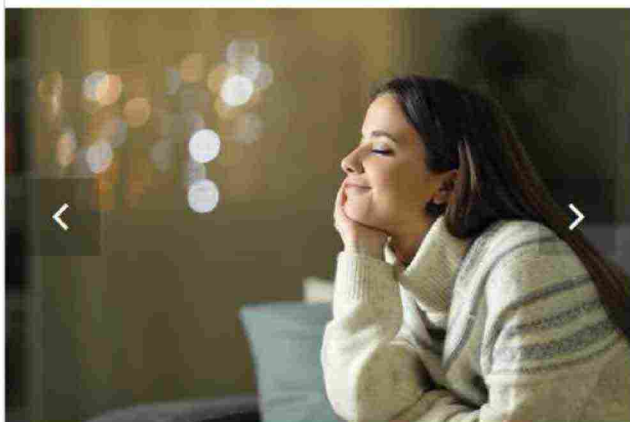
VF

5

## IMMAGINARCI SIMILI A UN "ALBERO"

Occhio al **confronto con gli altri**. «Oggi giorno tendiamo spesso a fare confronti fra noi e gli altri (sui social così come nella realtà) e altrettanto spesso a sentirci meno fortunati o meno in gamba di loro» afferma **Umberto Longoni**. «Faremmo bene, invece, a **pensarci simili a un albero**. In natura ogni albero ha le sue **peculiarità**, ma questo non significa che un ciliegio sia migliore di una quercia. Insomma, **ognuno di noi possiede qualità differenti**. Sta a ciascuno **scoprire e valorizzare le proprie**».

Foto: stock.adobe.com







## 6

### OSARE OGNI GIORNO UN PICCOLO CAMBIAMENTO

Cambiare giova all'autostima. «Un altro modo per **rimpolpare la stima di sé** è quello di provare ogni giorno a **esporsi un po' di più**, anche nelle piccole cose» suggerisce **Umberto Longoni**. «Per esempio, pronunciando una parola che in passato non si sarebbe detta, oppure facendo qualcosa che un tempo avremmo evitato. Insomma, anche la **capacità di osare** (che, appunto, può fare bene alla nostra autostima) è questione di **esercizio e allenamento**.»

Foto: stock.adobe.com



VF

## 7

**RALLENTARE (E RICARICARSI)**

Iperattività e autostima non vanno d'accordo. «Gli eccessi di multitasking, l'essere costantemente connessi o il fatto di passare in modo frenetico da una cosa all'altra (magari cercando di imitare chi sembra essere capace di fare tutto questo) ci portano a **esaurire le nostre energie psico-fisiche**» spiega **Longoni**. «e a provare **emozioni negative**. Con tanto di ripercussioni negative anche sull'**autostima**. Perciò sarebbe importante imparare a **rallentare e ricaricarsi**».

Foto: stock.adobe.com



VF

## 8

**NON PENSARE SOLO AI  
RISULTATI**

Un altro nemico contemporaneo dell'autostima? Il **continuo bisogno di risultati**. «Tutti vogliono emergere o vincere qualcosa» spiega **Umberto Longoni**. «ma aspirare a essere sempre i primi non fa bene all'autostima, perché è un **obiettivo impossibile** da raggiungere in ogni campo. Peraltro, occhio a non vivere il **fallimento circoscritto** come un **fallimento generale della propria persona**: Insomma, attenzione alla differenza fra **auto-efficacia** (la propria bravura in un determinato ambito) e **autostima** (il proprio valore generale).»

Foto: stock.adobe.com



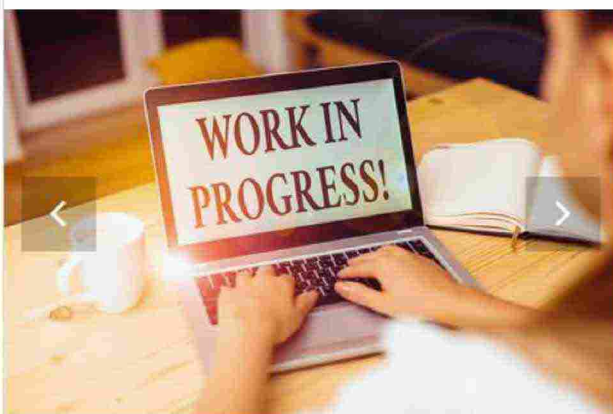
VF

## 9

**ENTRARE NELLA  
DIMENSIONE "LAVORI IN  
CORSO"**

Imboccare direzioni nuove sì. Credere di non incontrare difficoltà e commettere errori prima di giungere alla meta no. «Alle persone desiderose di accrescere la propria autostima, consiglio di entrare mentalmente nella dimensione "**Lavori in corso**". In modo da esprimersi, osare o imporsi di più mettendo in conto fin dall'inizio inevitabili errori, ansie, paure e ostacoli. Perché - spiega **Longoni** - per far crescere la propria sicurezza, bisogna fare i conti con un certo **pacchetto di difficoltà**».

Foto: stock.adobe.com



VF

10

## BLOCCARE SUL NASCERE I PENSIERI NEGATIVI

Vietato vedere tutto nero. Per alimentare la propria autostima è importante tenersi alla larga da pensieri negativi. «Cercando proprio di **“bloccarli”** nella propria mente, come se dovessimo **interrompere sul nascere** la proiezione del nostro solito **film pessimistico**. E passando, subito dopo, a fare pensieri positivi o a immaginare sequenze di immagini neutre o rilassanti» conclude **Umberto Longoni**, psicologo e autore del recente libro **“L'autostima si impara: esercizi per aumentare la fiducia in se stessi”** (Franco **Angeli**).

Foto: stock.adobe.com

