

natural
WOMAN

CREDI IN TE STESSA SARAI PIÙ RISPETTATA

A volte non è importante quello che dici, ma come lo dici. Esprimere le opinioni con i giusti modi è un'arte. Si chiama assertività (o affermazione di sé), impone un pizzico di sano egoismo e aiuta a non farsi mettere i piedi in testa

DI FEDERICA BRIGNOLI

Ne
parliamo
con



FRANCESCA BAGGIO

Psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo comportamentale. Insegna alla Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Verona. Ha scritto il libro *Assertività e training assertivo* (Franco Angeli).

Credere in noi stesse. A dirlo, sembra facile. Io che scrivo questo articolo, per esempio, non ci sono mai riuscita veramente. Dalla prima elementare in poi, nelle esperienze lavorative e in quelle sentimentali, persino oggi come mamma c'è una sensazione che non mi abbandona mai: l'inadeguatezza. Qualsiasi cosa faccia sono sempre troppo o troppo poco, mentre il resto del mondo sembra perfettamente a proprio agio in ogni contesto o situazione. Ma come fanno le altre persone ad avere così fiducia in se stesse? Qual è il loro segreto? Lo abbiamo chiesto a Francesca Baggio, psicologa clinica e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. **Dottoressa, cosa scatta nella testa di chi ha una bassa autostima?** «L'autostima è come un paio di forbici: una lama rappresenta il sé reale, come ci si vede. La

seconda lama rappresenta il sé ideale: come pensiamo di dover essere o come pensiamo gli altri ci vogliono. Più è ampia la distanza tra come noi ci vediamo e come vorremmo essere, più la nostra autostima sarà bassa».

Le persone che non credono in sé sono quindi troppo esigenti?

«Pretendono troppo da se stesse, vogliono tut-▶

SHAKIRA

Volevo essere diversa da quello che sono. Uno psicoterapeuta mi ha insegnato ad accettarmi

Shakira, 37, popstar. *Can't Remember To Forget You* è il suo ultimo successo.

SO QUANTO VALGO E NE SONO FIERA

Mamma di Milan, 1, avuto dal calciatore Gerard Piqué, 27, la cantante colombiana ha superato una lunga fase di insicurezza: «Dai 20 ai 30 anni sono stata più preoccupata di ciò che non avevo rispetto a ciò che ero. Un terapeuta mi ha aiutato ad accettarmi, a riconoscere le mie doti e a infischiarne delle aspettative degli altri e delle critiche». Il 25 marzo esce il suo nuovo, attesissimo, album.



natural WOMAN CREDI IN TE STESSA, SARAI PIÙ RISPETTATA

KATY PERRY

Avevo messo la mia autostima nelle mani del mio ex marito. Quando mi ha lasciata mi sono sentita finita

ESSERE SERENA DIPENDE SOLO DA ME

La cantante, che con i suoi quasi 50 milioni di follower è la persona più popolare sul social network Twitter, nasconde un lato fragile che è emerso in seguito al divorzio con il regista Russell Brand, nel 2011. «Dopo la fine del matrimonio sono stata a letto per due settimane di fila. Avevo messo la mia autostima nelle mani di un'altra persona. Questa non è mai una buona idea perché può esserci portata via e venire distrutta».



Katy Perry, 29, cantante. Dopo la fine del suo matrimonio con Russell Brand, ora fa coppia con il musicista John Mayer.

to e subito e in più fanno fatica ad accettare i propri limiti. Anzi, li ingigantiscono: pensano soltanto ai lati negativi o ai risultati che non hanno ancora raggiunto. E, anche quando riconoscono di aver avuto successo, considerano il loro traguardo una vittoria a metà, perché sono convinte di poter avere ancora di più».

Ma si nasce con una bassa autostima?

«Assolutamente no. Non è qualcosa di genetico, ma non è nemmeno un concetto statico. L'autostima si alza o si abbassa a seconda delle esperienze di vita. Anche perché non esiste un solo tipo di autostima».

Perché, quanti tipi di autostima esistono?

«Almeno quattro. C'è un'autostima familiare che riguarda il nostro rapporto con i genitori; una scolastica/professionale che interessa il contesto scolastico e lavorativo; un'autostima corporea, cioè come ci vediamo allo specchio, e una sociale relativa al rapporto con partner e amici. In più, per chi dà importanza alla performance agonistica, c'è anche quella sportiva».

Per questo motivo si può essere, per esempio, sicure di sé sul lavoro e non nella vita privata?

«Esatto. Spesso dipende anche da quanto per noi quel contesto è importante. Se contano soltanto gli affetti, il fatto di avere un lavoro che non ci piace non sarà un problema, viceversa se puntiamo tutto sulla carriera, saranno principalmente i risultati professionali a migliorare la nostra autostima».

Molto però si gioca nei primi anni di vita...

«Sì, immaginiamo un bambino che sta costruendo una torre con i mattoncini. Se il genitore gli si avvicina e gli dice: "Che bravo sei stato a costruire questa torre", il bimbo si sentirà apprezzato per i suoi sforzi. Al contrario, se mamma e papà chiedono: "Perché hai lasciato fuori quel pezzo? Se lo aggiungevi la torre sarebbe stata più alta", il bambino, nel suo inconscio, penserà che c'è sempre qualcosa di meglio che avrebbe potuto fare. Ovviamente non basta una frase di questo tipo a determinare una bassa o alta autostima.»

AMBRA ANGIOLINI



L'AMORE MI HA RESA PIÙ SICURA

In primavera sarà al cinema con *Maldamore*, in cui recita al fianco di Luca Zingaretti. Intanto Ambra si gode la famiglia: i figli Jolanda e Leonardo e il compagno, il cantante Francesco Renga, che le ha regalato fiducia in se stessa. «Per due anni siamo stati solo amici. Da subito ho capito che Francesco stava iniziando a guarire le mie insicurezze. Mi ha insegnato la cosa più bella: l'autostima».

Francesco mi ha fatto sentire, per la prima volta nella vita, bella, intelligente, sicura di me

Ambra Angiolini, 36, attrice. È mamma di Jolanda, 9, e Leonardo, 7, avuti da Francesco Renga.

Milestone

natural
WOMAN CREDI IN TE STESSA,
SARAI PIÙ RISPETTATA

KATE WINSLET

Mi guardo allo specchio e non penso: "Wow sono fantastica". Sono consapevole dei miei difetti. Dei quali però sono orgogliosa

LE IMPERFEZIONI MI RENDONO UNICA

L'attrice, appena diventata mamma di Bear, nato dal matrimonio con Ned Rocknroll, da anni è paladina della bellezza autentica, tanto da aver fondato la Lega britannica contro la chirurgia estetica. Di se stessa dice: «Ho un po' di pancetta. E il mio seno non è più bello come un tempo. Siamo piene di imperfezioni che ci rendono uniche e di incredibili qualità. È su quelle che dobbiamo puntare».



Kate Winslet, 38, Oscar per *The Reader*. È mamma di tre figli, avuti da tre uomini diversi, particolare che la ha procurato molte critiche. Ma lei tira dritta per la sua strada.

deve essere un atteggiamento che dura nel tempo e che ci autoconvince di qualcosa che non esiste: credenze che io chiamo disfunzionali».

Quali sono le più diffuse?

«Sono tante, ma le credenze disfunzionali si possono riassumere in due grandi gruppi. Chi ha una bassa autostima è convinto di non essere una persona degna di amore, "Non sarò mai amata", oppure degna di stima, "Non sarò mai apprezzata". Il problema vero è il circolo vizioso che si innesta di fronte a queste credenze».

In che senso?

«Se pensiamo che non troveremo mai un uomo capace di amarci, il nostro atteggiamento durante un appuntamento sarà quello di chi sta un po' sulle sue, non si fida, non investe su se stessa fino in fondo. Risulteremo probabilmente fredde, antipatiche, poco piacevoli. E chi si innamorerà di una persona così? Più questo si verifica e più ci convinciamo che la nostra tesi ("Non troverò mai un uomo") sia giusta. Lo stesso avviene in ufficio: se pensiamo che al capo la nostra proposta non piacerà sarà difficile convincerlo del contrario».

Quindi cosa occorre fare?

«Bisogna imparare a guardarsi in modo più obiettivo, mettendo in luce le nostre qualità, invece dei limiti. Se non lo facciamo noi per primi come possiamo pretendere lo facciano gli altri? Poi, mettersi in gioco, anche se si ha paura. Esercitando l'assertività».

Che cos'è esattamente l'assertività?

«La capacità di esprimere in modo efficace e chiaro le proprie emozioni, senza preoccuparsi del giudizio o della reazione altrui, senza prevaricare l'altro ma senza essere prevaricati. Quante volte invece ci capita di andare contro la nostra volontà solo perché temiamo di essere giudicate negativamente?».

Credere in noi quindi ci rende libere?

«Sì. Di essere noi stesse, di esprimere le nostre idee e, se serve, anche di dire qualche no».

EMMA MARRONE

NON TEMO PIÙ LE CRITICHE

Nel 2013 è uscito il suo terzo album, *Schiena*, il quinto più venduto in Italia nell'ultimo anno. Per il lancio del disco, Emma, piuttosto riservata, ha scritto una lettera ai fan: «Ho imparato ad amarvi, a non giudicarmi troppo severamente, a non perdere me stessa per stare dietro ai preconcetti, a volte pesanti. Ora cammino con la schiena dritta: non per parare i colpi ma per aprirmi meglio al mondo».



Ho imparato a non negarmi la gioia di essere me stessa per paura delle critiche

Emma Marrone, 29, cantante. Archivate le storie con Stefano De Martino e Marco Bocci, ora è single.