

TUstyleBENESSERE

AUTOSTIMA: DIPENDE SOLO DA TE

Prima c'è e poi, all'improvviso, scompare. A volte ti porta a volare a venti centimetri da terra. Altre, invece, ti provoca quasi una sorta di odio verso te stessa. Domanda: che cos'è? L'autostima, perbacco. La capacità di amarti, perdonarti, assolverti, gioire per i tuoi successi. Insomma il raggiungimento dell'altrettanto famosa "armonia interiore ed esteriore". Che nessuno però possiede al 100%. Certo, sarebbe bello che qualcuno inventasse la molecola dell'autostima, e potessimo comprarla a etti al super. D'altra parte, come suggeriscono gli esperti, il suo fluttuare è un po' fisiologico. Inevitabile. In attesa della psico-invenzione del secolo, esistono però molte strategie che possono permetterti, a poco a poco, di consolidare la fiducia in te stessa, nelle tue capacità e nel tuo muoverti dentro la vita.

SEMPRE PRIMA DELLA CLASSE. MA TI CONVIENE DAVVERO?

Consulenza di Antonella Ramassotto: psicoanalista e vicepresidente dell'associazione Jonas Onlus a Torino (n. verde 800453858; www.jonasonlus.it), ha maturato un'esperienza ventennale nel trattamento delle anoressie-bulimie.

La considerazione che hai di te stessa. Ma anche la ricerca di qualcosa, di qualcuno, che possa restituirti l'idea di quanto vali. È questo il meccanismo che muove, aumenta, abbassa, esalta l'autostima. Un meccanismo che è sempre esistito e ovviamente ti porta, se ben indirizzato, a una crescita personale e psicologica. Il problema è che oggi l'essere vincenti in ogni campo è diventato quasi una sorta di comandamento ineludibile. Risultato? Ci si sente sempre sotto pressione, spesso e volentieri non all'altezza rispetto ai modelli ideali (bellezza, successo, pienezza della vita) che ci vengono proposti anche se sono impossibili da raggiungere. E quando ci si specchia in un modello assurdo,

fuori dalla nostra portata, ecco che l'autostima precipita rovinosamente. Insomma al più piccolo movimento, scompare l'immagine positiva e vincente che lo specchio dell'anima e del corpo ti restituisce. E ti senti una perdente. Liberarsi da questi falsi riferimenti, limitare perfezionismo e autocritica, ripensarti come modello speciale, nella tua unicità, sono gli ingredienti indispensabili per convivere bene con te stessa. All'insegna di un meditato "perché io valgo", indipendentemente da tutto.

Gli influssi della tua infanzia

Prova a visualizzare una bellissima casa, ma senza le fondamenta. Basta un nulla, un po' di vento forte, per farla crollare. In effetti, anche se l'autostima non è un dono di natura ma una conquista individuale, il percorso che hai fatto durante l'infanzia può aver contribuito a darti o meno le basi sui cui si fonda. Un esempio? Genitori esigenti, che hanno

LA TUA È IN CADUTA
LIBERA? NIENTE
DRAMMI E PASSA
ALL'AZIONE. PER
RIPORTARE ALLE
STELLE LA FIDUCIA
IN TE STESSA
CAMMINA A TESTA
ALTA E IMPARA
A FARE TESORO DELLE
TUE ESPERIENZE

testo di Valeria Chierichetti
foto di Jason Lloyd Evans

preteso molto da te, fin da quando eri all'asilo, sono certamente responsabili delle tue insicurezze. Se sei cresciuta in un clima di competizione è chiaro che vali soltanto nel momento in cui raggiungi un obiettivo. Perciò basta un fallimento perché la tua vita assuma sfumature quasi drammatiche. Non solo. Anche una madre o un padre pronti a esaudire qualsiasi richiesta possono (seppur inconsapevolmente) essere causa di un'autostima poco strutturata. In altre parole se hai avuto un'infanzia iperprotetta, rischi di trovarti impreparata ad affrontare le difficoltà del mondo esterno. Così si crolla davanti al primo amore che finisce, a un insuccesso nello studio o nelle relazioni con gli altri.

Il ruolo dei sentimenti

Di certo i grandi cambiamenti sociali vissuti dal mondo femminile hanno portato le donne a misurarsi in campi diversi oltre a quelli del matrimonio e della famiglia. Il che potrebbe essere un vantaggio per far crescere la propria autostima. In realtà non è così. Motivo? Vogliamo vivere al massimo, eccellere in tutto: sul piano personale, nel lavoro, nella famiglia, in amore. Basti pensare alla maternità, che sempre più donne accantonano per lasciare spazio alla realizzazione professionale, ma poi, a un certo punto della vita, il desiderio ricompare prepotentemente. Allora l'autostima cade in picchiata se il progetto del "voglio un figlio per essere completa" non si realizza subito. Non solo.

Proprio in tema di amore e dintorni, oggi è ancora più facile entrare in crisi. Viviamo infatti in un'epoca di transizione dove lo stereotipo del "se lo amo devo essere disponibile e devota" è ancora in auge. Da qui lo scontro: sappiamo di poter stare in piedi da sole, senza l'uomo che ci protegge-e-ci-nutre ma poi ricadiamo nel ruolo della donna ottocentesca. A questo punto, l'arrendevolezza verso il maschile ci costa molto di più: proprio perché sappiamo che certi atteggiamenti di remissività sono fuori luogo, quando li mettiamo in pratica ci sentiamo ancora più sminuite.

La soluzione: non darsi più i voti

Il trucco è pretendere un po' meno. O comunque bilanciare sempre i vari settori della propria vita. Per esempio: proprio nella consapevolezza che oggi non esiste soltanto l'amore a confermarti come donna, ma tanti altri campi della tua esistenza (lavoro, amicizie, crescita personale) la strategia è di tipo compensatorio: alla voce amore-che-non-va si può contrapporre un successo professionale, sociale e viceversa. Non solo. Il consiglio fondamentale è di non vivere con la pagella in tasca. Non rimanere sempre a margine, in una continua autoanalisi, chiedendoti se quello che stai facendo è positivo o negativo, se rappresenta un miglioramento o un peggioramento. In questo modo non vai da nessuna parte. Un comportamento simile significa restare pietrificata nell'ansia del "mi sento inadeguata". La vita è un percorso che si delinea a poco a poco, strada facendo, e che riserva sempre deviazioni, sorprese, successi (e insuccessi). Ma se ti interrompi continuamente per registrare il "tuo voto", ogni passo che fai è la fine della strada. L'autostima in fondo significa anche riuscire ad avere consapevolezza dei tuoi limiti. Non solo. L'autostima cresce nell'azione (anche nell'errore): in altre parole, la conquista va fatta giorno per giorno, in un movimento che coincide con il ritmo della vita stessa.

SEI CONSIGLI RAPIDI ANTISCONFITTA

Respira nell'Hara Il termine deriva da hara-kiri, ossia il punto vitale, ed è una tecnica di respirazione delle arti marziali. Perfetta però anche per combattimenti più comuni. Se hai un problema, respira nell'hara: gonfia la pancia con l'inspirazione e sgonfia con l'espiazione. Ti serve per sentirti ben salda a terra, "nella realtà".
Scegli obiettivi alla tua portata Basta un niente per farti precipitare nella frustrazione e considerarti una nullità? Il trucco per non avere delusioni è proporsi delle mete possibili invece di puntare a obiettivi irraggiungibili.
Cambia linguaggio Anche come forma mentale: evita quelle espressioni negative come "non ce la farò mai". Piuttosto prova a dire "questo incarico è difficile per me che non ho seguito un corso di specializzazione". È diverso. Molto diverso.
Liberati dai falsi doveri Cerca di eliminare i concetti tipo "devo essere brava" per farti voler bene-stimare dagli altri. Se ti comporti solo in funzione del giudizio-apprezzamento altrui, finisci con il distruggere i tuoi desideri, le tue emozioni, mentre bisogna lasciar spazio, almeno ogni tanto, a ciò che si ama veramente fare.
Gratificati Quando qualcosa va storto, invece di inferire su te stessa, coccolati: va bene anche un pomeriggio di ferie alla faccia del capo che ti ha fatto una scenata.
Impara a ricevere i complimenti Se qualcuno ti dice "come ti trovo in forma" evita le frasi autosminuenti, come "no, sai è solo questione di make-up". Così fai filtrare un messaggio negativo anche a te stessa per la serie "non sono nulla di speciale". E non esiste un "momento no" che meriti una picconata del genere.

QUANDO IL CORPO DIVENTA IL TUO PRIMO NEMICO

Consulenza di Daniela Wenger Uslenghi, psicologa e direttore scientifico del Centro studi Hoffman di Milano

Chissà quante volte ti sarà capitato. Un problema, una sensazione di frustrazione, l'amore che non va, oppure il lavoro, e immediatamente ti vedi brutta. Peggio. Un mostro che nessuno può desiderare e niente potrebbe migliorare anche se avessi a disposizione i dieci chirurghi plastici più famosi del pianeta. In effetti un temporaneo abbassamento del livello dell'autostima spesso ha come bersaglio il corpo. Basta pochissimo per cambiare l'opinione estetica che hai di te stessa da positiva a ultra-negativa: e questo può accadere in un lampo. Questo processo per cui il corpo diventa un nemico ha un'origine semplice: non avendo uno specchio per l'anima, dove poter osservare altri difetti caratteriali, altri problemi che non riguardano il fisico o l'estetica, ecco che ci rimane soltanto lo specchio del guardaroba. A quel punto per una sorta di compensazione, certe imperfezioni caratteriali o certi problemi psicologici vengono traghettati sul corpo. Ma vale anche il contrario. Ossia quando l'inesistenza (a volte minimo o addirittura inesistente) si sposta sulla psiche facendoci precipitare nello sconforto totale. Come stabilire un rapporto più equilibrato con il tuo corpo, senza

questi continui balzi tra positività e negatività assoluta? Innanzitutto partiamo da quello che non bisogna fare. Per esempio metterci a confronto con le altre. Che riteniamo più "avvenenti" di noi. Si tratta di un'operazione che può avere effetti benefici temporanei: basta aprire un giornale qualsiasi, e l'immagine di Belen che pubblicizza il telefonino ci fa precipitare in un baratro ancora peggiore. Per ottenere invece dei risultati positivi, e acquisire quella sicurezza estetica che ti manca, ecco invece i passi indispensabili.

Esalta il tuo lato in Tutte abbiamo dei difetti. Ed è proprio su quelli che s'inferisce senza pietà nei momenti down. Così, a volte, finiamo per fare a pezzi il nostro corpo, come fosse qualcosa di estraneo a noi. Da qui nascono i complessi e si abbassa la stima di sé. E allora cerca di guardarti allo specchio in modo globale: meno perfezionismo e più indulgenza. Invece di fossilizzarti sulle gambe non così sottili come vorresti, punta sui tuoi atout, magari gli occhi, la bocca, il sorriso o il seno.

Raddrizzati Sembra banale eppure è un metodo che funziona all'istante. Ti senti giù? Cambia la tua postura. La mancanza di autostima, infatti, ci porta ad assumere una posizione raccolta con le spalle incurvate

TU style **BENESSERE**

LA DIETA OK PER L'UMORE

In perfetta sintonia con l'adagio "mens sana in corpore sano" ecco alcuni suggerimenti tratti da *Vivere alla grande* di Robin Sharma (Tea Libri, pg. 206 7,80 €), esperto di strategie di sviluppo personale. Secondo l'autore, cambiando il tuo modo di nutrirti, puoi modificare radicalmente il tono dell'umore. **Prediligi i cibi vivi** Esattamente come fanno i Maestri di yoga dell'Himalaya, opta per un'alimentazione ricca di frutta, verdura e cereali e cioè cibi che vengono prodotti dall'interazione di sole, aria, terra e acqua. **Rispetta i cicli naturali del tuo corpo** Per ottenere il massimo dell'energia ricordati che esiste un ciclo di accoglimento per assumere il cibo (dalle 12 alle 20), seguito da un ciclo di assorbimento (dalle 20 alle 4) in cui viene metabolizzato e, infine, uno di rimozione (dalle 4 alle 12) in cui gli alimenti vengono eliminati. **Il digiuno una volta al mese** Non proprio digiuno, ma un'alimentazione di verdure e spremute: è una pratica largamente impiegata nelle culture orientali da molti secoli. Il "digiuno", sostiene Sharma, non fornisce soltanto vantaggi sul piano fisico, ma è un'ottima tecnica per fortificare la tua volontà.



e la testa bassa. Prova a mantenere il busto ben eretto, guardando dritto di fronte a te: vedrai immediatamente il mondo con occhi diversi.

Muoviti Per sentire il tuo corpo, per amarlo, basta una breve camminata "consapevole" (anche solo per andare a prendere l'autobus): concentrati sui tuoi muscoli, sulla respirazione e pensa al movimento delle gambe che ti spingono in avanti. Immediatamente avrai la sensazione di un corpo che risponde, che è "vivo". E non un bersaglio inerme su cui infierire con le tue insoddisfazioni.

Coccolati A volte, magari perché assediati da un'infinità di scadenze, ci scordiamo di prenderci cura del nostro corpo. E, invece, bastano pochi gesti di manutenzione come stendere una crema dopo la doccia o lo smalto sulle unghie, per aumentare la propria percezione corporea in positivo. E siccome corpo e psiche si parlano, tieni a mente la frase di Audrey Hepburn in *Colazione da Tiffany*: "Meglio mettersi un po' di rossetto prima di ascoltare brutte notizie".

VINCENTE ANCHE SUL LAVORO

Un lavoro monotono, magari stressante oppure che non c'è: tutte situazioni che minano la nostra fiducia. Come rinforzarla anche in questo ambito? Lo abbiamo chiesto a Diego Agostini, psicologo, esperto in coaching professionale, autore di *Punti di Forza, scopri, misura, costruisci il tuo talento* (Franco Angeli, pag. 240, 21 €).

Più successo, più autostima: è così?

Certo. Ma per capire bene come funziona questo binomio val la pena fare una piccola premessa. Siamo continuamente sottoposti a due visioni di noi stessi: da una parte c'è il come ci percepiamo nella realtà e dall'altra come vorremmo essere. Più forte è la discrepanza tra queste due sfere, minore sarà la nostra autostima.

Come possiamo aumentarla?

Ci sono quattro step. Il primo consiste nell'aumentare il nostro concetto di responsabilità personale. Di solito siamo portati a pensare che tutto ciò che ci accade, anche in termini lavorativi, dipenda dagli altri: dall'azienda o dal capo che ci sfrutta. In realtà siamo noi che scegliamo di ottenere certi risultati. Per esempio, se ti senti sottovalutato è perché permetti agli altri di farlo. Il secondo gradino riguarda la consapevolezza dei propri punti di forza, riconoscibili attraverso i

modelli che abbiamo metabolizzato. Sembra complicato, eppure basta elencare su un foglio i nomi delle persone che riteniamo importanti nella nostra vita e i valori positivi che ci hanno trasmesso: questi diventano la base per scoprire le nostre carte vincenti. Il terzo è la decisione di agire, ovvero di mettersi in gioco per migliorarsi, e il quarto, naturalmente, l'azione. Se riusciamo a fare tutto il percorso guadagneremo sicurezza.

Detta così sembra una passeggiata!

Sì, ma non è così semplice. Bisogna smontare le nostre convinzioni che sono estremamente più forti della realtà. Per esempio, se ti adatti a un impiego che non ti piace magari lamentandoti, lo fai perché preferisci vegetare nella tua area "protetta".

Cambiare, però, mette ansia...

Certo, ma un po' di ansia è positiva, significa "movimento", inizio di una nuova fase creativa. Se invece si rimane immobili l'autostima crolla. Ciò accade anche se il lavoro lo perdi e ti crogioli nella paura di restare precaria a vita. Dunque è proprio per evitare queste situazioni di stallo che bisogna ugualmente agire, cercando di cambiare, informarsi, aggiornarsi... L'azione è sempre positiva: prima o poi darà i suoi frutti.