



*L'importanza d'avere una buona considerazione di se stessi prima che averla da altri*

## Mi autostimo, quindi sono!

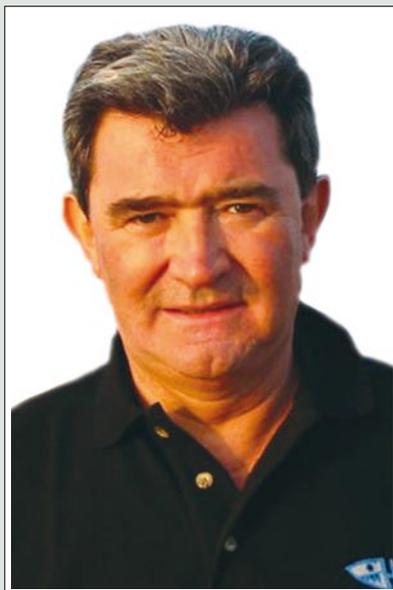
### *L'immagine di sé conta*

Nei momenti difficili della vita l'autostima fa la differenza nella valutazione della situazione. Sarà un semplice inconveniente oppure una tragedia? Sentirci sicuri di noi determina come ci presentiamo agli altri e definisce in buona parte se la nostra vita sarà una serie di disastri ...o di successi.

L'immagine che ognuno ha di sé è come un mosaico che lentamente prende forma in base alle risposte che riceviamo dagli altri. La consapevolezza e la valutazione che ognuno ha su se stesso è **determinata** dal modo in cui gli altri ci giudicano (o pensiamo che ci giudichino). L'autostima, al di là della nostra volontà, è qualcosa che ci appartiene, che iniziamo a sviluppare fin dall'infanzia e che continuiamo ad alimentare con le esperienze di vita. È molto importante essere consapevoli del fatto che la stima che abbiamo di noi stessi influenza il nostro comportamento, le nostre relazioni sociali, la nostra efficienza sul lavoro, la nostra vita affettiva. Più la nostra autostima è alta e consapevole, più siamo fiduciosi negli altri e più questi ci

### di Giacomo Comincioli

dimostrano la stima che hanno nei nostri confronti. Se invece abbiamo poca stima di noi stessi, diventiamo anche pessimisti, siamo molto severi e critici nei nostri confronti,



Giacomo Comincioli

non riusciamo ad affrontare le situazioni stressanti, ci lamentiamo senza riuscire a realizzare niente di buono, confermando concretamente

le aspettative negative nei confronti della vita.

*L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé*  
Per cercare di chiarire, partendo dall'etimologia, troviamo il verbo stimare derivante dal latino "aestimare" che significa "valutare" nella duplice accezione di: "determinare il valore di" e "avere un'opinione su". Da questo punto di vista il concetto di stima di sé racchiude:

- come ciascuno vede se stesso
- come si giudica, che tipo di valore si attribuisce.

In questo senso **la stima di sé si connota come un'esperienza molto soggettiva, legata più a ciò che ciascuno sente e pensa a proposito di se stesso, che non a quello che gli altri credono di lui.**

In effetti, se ci pensiamo bene, di tutti i giudizi che vengono pronunciati su di noi durante la vita il più importante, e a volte il più critico, è proprio il nostro.

Ad esempio, una persona potrebbe sentirsi molto amata in famiglia, dal partner, dagli amici, godere di ammirazione e stima da parte dei colleghi di lavoro e ciò nonostante

potrebbe anche non amarsi, o non ritenersi meritevole di tutta la considerazione e stima che gli altri le attestano.

**Crede nel proprio valore e sentirsi intimamente sicuri, aiuta a rispondere adeguatamente a sfide e opportunità**, viceversa se non crediamo in noi stessi e nelle nostre capacità e nel nostro essere degni d'amore e di stima affronteremo la vita con più difficoltà.

**È possibile modificare l'autostima? È possibile poter riparare un'autostima molto bassa? Quando è meglio intervenire e in che modo?**

#### Percorsi

L'autostima è uno stile di pensiero che viene appreso man mano che gli individui interagiscono con gli altri e con l'ambiente. È basata

sulla combinazione di **informazioni oggettive** riguardo a se stessi e **valutazioni soggettive** di queste informazioni. Ma se il **Sé ideale**, cioè l'idea di persona che ci piacerebbe essere, è troppo esagerato, si creano problemi di autostima. L'autostima scaturisce dai risultati delle nostre esperienze confrontati con le aspettative ideali.

Il concetto di sé evolve con l'età, nel senso che si sviluppa e si differenzia con l'aumentare delle esperienze, con le interazioni, con i successi e i fallimenti.

**Le relazioni interpersonali, la competenza di controllo sull'ambiente, il successo scolastico, il successo nel lavoro, nella professione, l'emotività e il vissuto corporeo** sono molto importanti per lo sviluppo dell'autostima e sono componenti che influiscono in

egual misura rispetto alla formazione dell'autostima globale, anche se bisogna notare che alcune dimensioni possono avere livelli diversi di importanza a seconda della persona.

#### L'autostima sul lavoro. Come si manifesta e come influisce sulle nostre prestazioni

Soprattutto sul lavoro, se il nostro **dialogo interiore** è troppo giudicante, autodenigratorio e richiedente ("Devo essere perfetto", "Non devo mai sbagliare", "Sono il solito sbadato", "Non capisco niente", ecc...) i sentimenti che proviamo nei nostri confronti sono immancabilmente negativi, di insoddisfazione e di pessimismo. Richiedere a se stessi la perfezione o considerarsi una nullità sono ai due estremi di un continuum, ma hanno la stessa con-



#### Caratteristiche della persona con una bassa autostima

- Tende ad essere passiva e sottomessa nell'adattarsi a richieste e a pressioni dell'ambiente
- Prova spesso senso di inferiorità, timidezza, mancanza di autoaccettazione
- Ha frequentemente manifestazioni d'ansia, depressione, disturbi psicosomatici
- Tende ad essere solitaria e ad avere difficoltà nello stabilire rapporti di amicizia
- Ha difficoltà a resistere a pressioni sociali
- È più propensa a rimanere zitta piuttosto che a manifestare il proprio dissenso e se la prende molto se viene criticata
- Tende a non farsi notare quando si trova in gruppo ed è estremamente raro che assuma la posizione di leader
- Dà scarsa rilevanza ai giudizi positivi che riceve dagli altri, rimanendo focalizzata sui propri difetti reali o immaginari
- Tende ad essere eccessivamente attenta ai propri difetti quando parla con altri

seguenza, cioè quella di farci sentire inadeguati, sempre sotto pressione, sempre alla ricerca di prove.

Anche se la stima degli altri nei nostri confronti è molto importante, se siamo alla ricerca continua di approvazione o se l'approvazione da parte degli altri viene a mancare, la nostra autostima si riduce e possono venire a mancare motivazione e aspirazioni. L'autostima infatti incoraggia all'autopotenziamento.

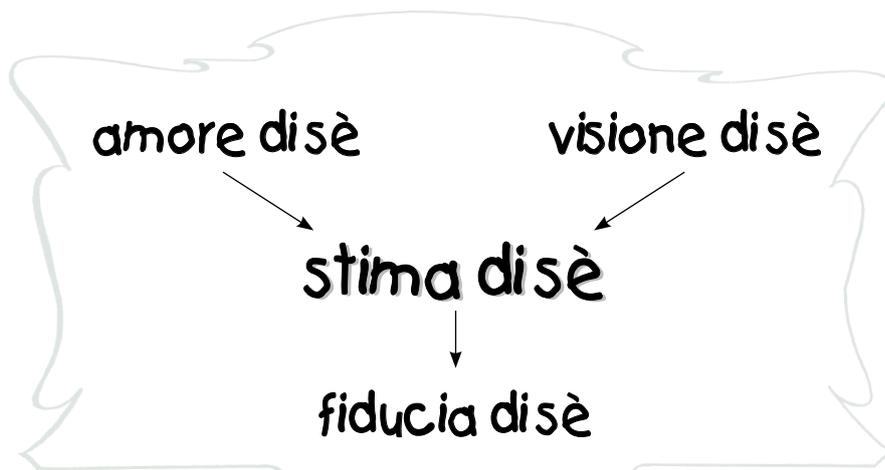
La fiducia in se stessi appare fondamentale per riuscire negli ambiti a cui teniamo e nella vita in generale. All'interno dell'ambito lavorativo l'autostima dà il coraggio per confrontarsi con idee e concetti nuovi, per affrontare un cambiamento, per rafforzare l'impegno per raggiungere nuovi obiettivi. La mancanza di autostima rende invece inattivi, apatici e toglie la motivazione alla crescita.

La stima di sé nel lavoro può dipendere: dalla sensazione di gestire gli eventi e avere un certo controllo delle situazioni, soprattutto quelle che ci riguardano direttamente; dalla capacità di realizzare i propri obiettivi; dalla sensazione di sentirsi utili ed importanti per il successo collettivo; dallo svolgere il proprio lavoro senza dover rinunciare ai propri valori personali.

**La stima di sé è un qualcosa che tocca gli aspetti più profondi e intimi della persona** essendo connessa sia al percepirsi come individui competenti - quindi capaci di affrontare la vita, di imparare, scegliere e prendere decisioni adeguate - sia al percepirsi come persone degne di essere amate.

In questo senso gli ingredienti che permettono a ciascuno di sentirsi persone competenti e degne d'amore, sono: l'amore di sé, la visione di sé, la fiducia in se stessi.

Un dosaggio equilibrato di ciascuna di queste tre componenti è indispensabile per ottenere una buona stima di sé.



*Costruire la propria autostima significa trovare la propria sicurezza e questo percorso dipende da un insieme di elementi:*

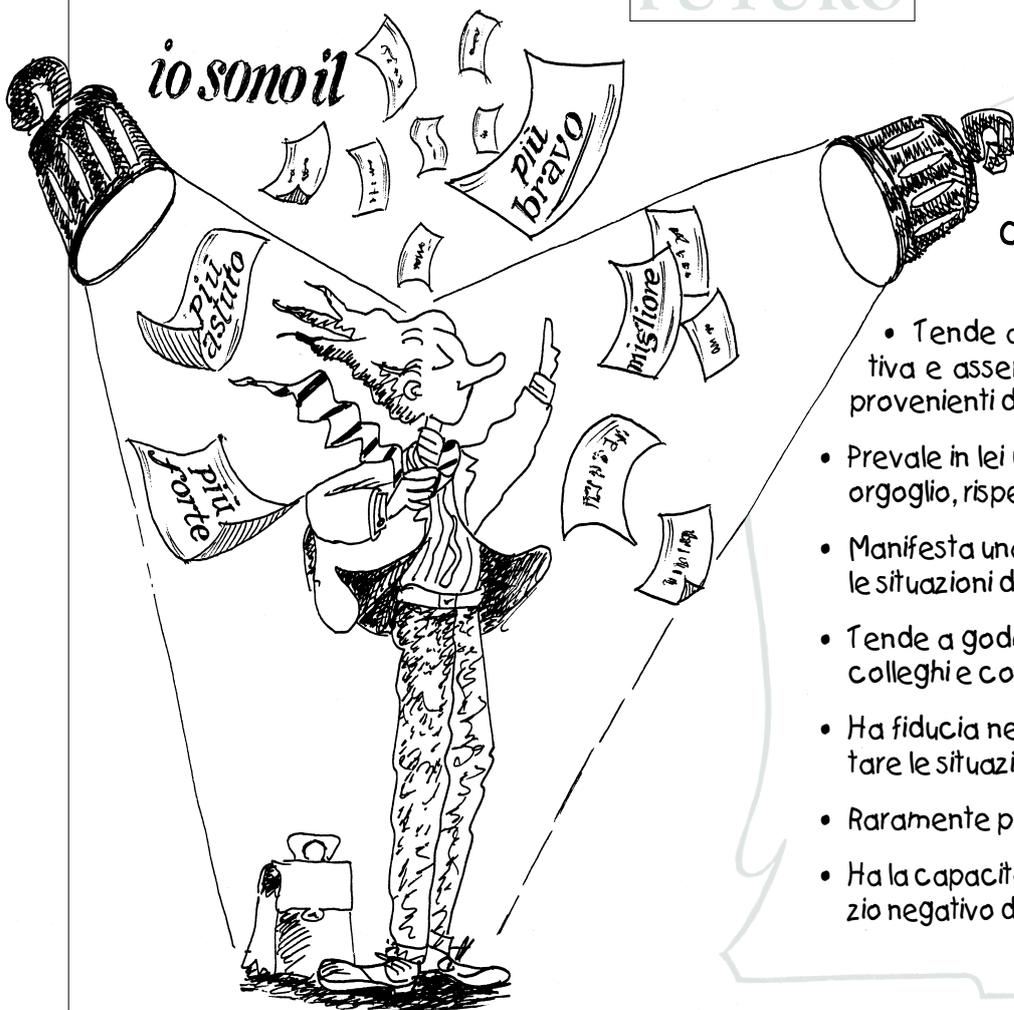
- Avere una visione positiva del mondo
- Essere capaci di accettare se stessi
- Avere fiducia nelle proprie emozioni e sensazioni
- Avere una buona valutazione di sé e delle proprie capacità
- Avere un buon rapporto con il proprio corpo

Gli elementi su cui si fonda una sana autostima consistono nel **vivere in modo consapevole**, nel **sapersi accettare**, nell'**assumersi le proprie responsabilità**, nel **farsi valere**, nell'**avere uno scopo nella vita** e nell'**essere coerenti (integrità personale)**.



La stima di sé è un comportamento appreso, quindi possiamo pian piano apprendere dei comportamenti nuovi, degli atteggiamenti diversi, dei modi di pensiero diversi, cercando di lavorare anche sul nostro dialogo interno. All'interno dell'ambiente di lavoro

esistono **tre fonti principali** di autostima: **il successo nel raggiungimento dei propri obiettivi**, **l'affiliazione con altre persone e la possibilità di esercitare una certa influenza su coloro che ci circondano**. Se nell'ambito professionale la no-



### Caratteristiche della persona con alta autostima

- Tende ad assumere una posizione attiva e assertiva in occasione di richieste provenienti dal mondo esterno
- Prevale in lei un senso di auto-accettazione, orgoglio, rispetto di sé
- Manifesta una certa dipendenza anche nelle situazioni di maggiore pressione sociale
- Tende a godere di una certa popolarità tra colleghi e conoscenti
- Ha fiducia nella propria capacità di affrontare le situazioni
- Raramente prova uno stato di ansia intensa
- Ha la capacità di far fronte all'eventuale giudizio negativo degli altri

stra autostima ha bisogno di essere incrementata, può essere utile identificare degli obiettivi e lavorare intensamente per raggiungerli. L'affiliazione nell'ambiente di lavoro implica il ricevere supporto, dare il proprio contributo al lavoro di gruppo e stabilire relazioni basate sulla cordialità e la cooperazione.

Più collaboriamo con gli altri più i nostri contributi hanno modo di essere apprezzati; rendendoci disponibili nell'aiutare i colleghi, senza aspettarci qualcosa in cambio, potremo ricavarne un senso di soddisfazione e appagamento.

Per alcuni poi diventa particolarmente gratificante avere la possibilità di esercitare la propria influenza sugli altri, fornire suggerimenti che influenzino positivamente il corso degli eventi; questo aiuta a sentirsi più realizzati sul piano professio-

nale, con notevole vantaggio per la propria autostima.

#### **Modi per sviluppare l'autostima**

Che cosa si può fare per migliorare la propria autostima e quindi il proprio stile di vita? Innanzitutto prima di intraprendere qualsiasi "attività" ci dovrebbe essere una presa di coscienza riguardo a se stessi.

Una riflessione molto utile a chi ha una bassa autostima:

- Come mai mi comporto in questo modo?
- I miei pensieri negativi diventano convinzioni e fatti concreti
- Posso scegliere di continuare in questo modo o di proseguire in modo più positivo
- La bassa autostima è una profezia che si auto-avvera: credo che non riuscirò a fare una cosa, per cui non ci riuscirò davvero
- Spetta a me cambiare la mia vita

- Io posso compiere delle scelte: aspettare che il mondo si accorga di me o andare incontro al mondo
  - Posso accettare il fallimento come parte integrante del successo
  - Posso abbattermi o affermarmi.
- Per migliorare la nostra autostima **possiamo iniziare a fare delle cose che per alcuni possono sembrare futili**, ma che fanno parte del saper prendersi cura di se stessi e dei propri bisogni.

Concediti dei "vizi": un buon pasto, un bagno rilassante, fai una pausa, ascolta la tua musica preferita, fai un sonnellino, fai ginnastica, divertiti, cerca la compagnia di una persona positiva, programma una giornata equilibrata, con traguardi realistici. Realizza qualcosa di piccolo o grande ogni giorno.

Giacomo Comincioli  
Psicologo