



ideas worth sharing



## 4 strategie per migliorare l'autostima

Gian Maria Zapelli

Abbiamo necessità di autostima, e di devozione verso noi stessi, perché ci è indispensabile per sentirci autonomi, per sentirci capaci di reggerci sulle nostre gambe nell'affrontare l'impegno della vita. Difendere, proteggere questo sentimento diventa allora un requisito indispensabile di sopravvivenza psicologica.

Nella misura in cui la nostra autostima viene danneggiata, ne patiamo un vissuto di impotenza e debolezza, che ci rende infelici e frustrati. Nell'incontrare i nostri fallimenti, gli episodi nei quali scopriamo i nostri limiti, gli accadimenti che ci fanno sentire persone meno belle, la sofferenza è anche quella, faticosa, della nostra autostima, danneggiata nella sua solidità, nella sua funzione di rassicurante conforto delle nostre capacità, delle nostre abilità e delle nostre qualità.

Quando facciamo esperienza di un evento registrandolo come "un successo" o come "un fallimento", noi misuriamo la nostra performance sulla base di uno standard interiore, ma se i nostri standard sono troppo severi rischiamo di sentirci spesso scontenti di noi stessi. È chiaro dunque che il modo in cui fissiamo gli standard avrà un impatto diretto sull'autostima.

Per avere una buona autostima è necessario perciò ridimensionare i propri obiettivi, affinché essi diventino più "ragionevoli" e quindi più facili da raggiungere, e accettare i propri limiti.

Esistono alcuni espedienti strategici che le persone mettono in atto per migliorare la propria autostima e quindi vedersi sotto una luce più positiva:

1. **Assegnare "selettivamente" importanza a quegli scopi che siamo in grado di raggiungere:** non porsi obiettivi troppo impegnativi, che difficilmente riusciremo a soddisfare, con un conseguente abbassamento dell'autostima.
2. **Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità:** non sempre la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra incompetenza, ma possono essere intervenute varie cause esterne indipendenti da noi (es. la sfortuna, l'ostilità di qualcuno, circostanze sfavorevoli, difficoltà oggettive, ecc.).
3. **Non valutarsi in maniera troppo rigida:** nel caso in cui si è costretti ad attribuire i propri fallimenti esclusivamente a cause interne, non considerarle come stabili (es. incapacità, stupidità), ma come transitorie (es. stanchezza, indisposizione).
4. **Ridimensionare l'importanza degli insuccessi:** non bisogna dare troppa importanza ad un fallimento considerandolo come prova del proprio scarso valore. In altre parole è necessario avere una visione "sana" di sé cioè, pur avendo carenze e difetti, non considerarli in maniera ipercritica, sentirsi bene in virtù dei propri punti di forza e "perdonarsi" se talvolta manchiamo il bersaglio o non riusciamo in un intento.