

Se non ami te stesso chi ti amerà?: Autostima, sensi di colpa e dialogo interno

L'autostima è l'atteggiamento che ciascuno di noi ha nei confronti di se stesso. Comprende:

- l'aspetto cognitivo, quello che si pensa, ossia le opinioni che ognuno ha di sé e che riguardano: il suo aspetto fisico, le sue emozioni, la sua vita affettiva e sociale, le sue conoscenze, la sua professione, la sua moralità, il raggiungimento degli obiettivi prefissati; in altre parole la sua autorealizzazione;
- l'aspetto emotivo, quello che si sente, ossia cosa la persona prova nei propri confronti
- l'aspetto comportamentale, ovvero come la persona si comporta nei suoi riguardi: se ha rispetto di sé, se soddisfa i suoi bisogni.

L'autostima non va confusa con un atteggiamento di superiorità, infatti può essere posta al centro di un continuum alle cui estremità sono collocate le due manifestazioni estreme della bassa autostima: sia la persona che si sottovaluta, sia la persona con un atteggiamento arrogante hanno una bassa autostima, in quanto la persona che ha un sano amore per se stessa ammette con serenità sia i suoi pregi che i suoi limiti, cercando di migliorare.

In genere riscontriamo due atteggiamenti opposti: l'atteggiamento di chi dà sempre la colpa a se stesso per ogni errore o situazione e l'atteggiamento di chi dà sempre la colpa agli altri. Ci sono individui che sono convinti di non poter cambiare il loro carattere mentre altri pretenderebbero di farlo subito.

È chiaro che entrambe le convinzioni sono errate. L'affermazione <<Non posso cambiare, è il mio carattere!>> non ha nessuna validità scientifica. È possibile cambiare e acquisire una maggiore stima di sé per la propria salute e per la propria autorealizzazione. La bassa autostima, infatti, è causata da:

- paure e fobie
- difficoltà interpersonali
- ansia e insicurezza
- dipendenza dal giudizio altrui
- depressione
- mancata realizzazione delle proprie potenzialità

Per contro, la persona che ha stima di sé: non ha paura di sbagliare, stabilisce buone relazioni con gli altri, sa affrontare meglio le difficoltà e gli insuccessi della vita, non dipende dal giudizio degli altri e sa farsi rispettare, sviluppa le sue potenzialità.

La persona con una buona autostima:

- Crede fermamente in alcuni valori e principi, ma è disposta a modificarli se nuove esperienze le dimostrano di essere in errore; in altre parole non è rigida.
- È capace di agire come ritiene più giusto, senza sentirsi in colpa se qualcun altro non è d'accordo con lei.
- Vive il più possibile nel presente, lasciando da parte il passato e non preoccupandosi eccessivamente per il futuro.
- Ha fiducia nelle sue capacità ma è disposta a chiedere aiuto in casi di bisogno.
- Si confronta con gli altri in modo sereno, solo su determinati aspetti, cercando di imparare dagli altri ad essere migliore, sentendosi comunque uguale agli altri ed evitando sentimenti di inferiorità e superiorità.

- Ritiene di avere valore per le persone con cui ha rapporti di amicizia e di amore; in caso contrario, è disposta a interrompere relazioni insoddisfacenti.
- Non si fa manipolare dagli altri, pur essendo disposta a collaborare con loro.
- Riconosce e accetta in se stessa la presenza di emozioni e sentimenti sia positivi che negativi come parte della vita di tutti gli esseri umani.
- Sa gioire di attività diverse ed è flessibile.
- È sensibile ai sentimenti e ai bisogni degli altri.

Indizi negativi: la persona che ha bassa autostima

Tende continuamente ad autocriticarsi per ogni errore, imperfezione, difetto.

È ipersensibile alle critiche e si offende facilmente per ogni piccola osservazione.

È indecisa e non sa mai cosa fare.

Ha sempre bisogno di essere accettata dagli altri e teme il loro giudizio, perciò tende ad essere compiacente.

È perfezionista e quindi sempre insoddisfatta di sé.

Si sente spesso in colpa ed esagera l'entità dei suoi errori.

È sempre ostile, irritabile ed esplode facilmente anche per cose di poco conto.

Ha sempre bisogno di criticare e c'è sempre qualcosa che non va nelle situazioni e nelle persone che incontra.

Ha tendenze depressive, vede tutto nero... la propria vita, il futuro, è incline a una indifferenza generalizzata al piacere di vivere e alla vita stessa.

Siamo stati condizionati a prestare attenzione al difetto, all'errore, dando, invece, per scontato il positivo. Ora dobbiamo apprendere a fare il contrario, dobbiamo imparare ad apprezzare noi stessi per i nostri talenti, per le nostre qualità fisiche, mentali ... dobbiamo imparare a gioire serenamente dei nostri successi senza vantarcene. Oltre a ciò dobbiamo imparare ad apprezzare gli altri.

Non si può amare se stessi se non si impara ad accettare le proprie debolezze. Un punto debole per molte persone è l'accettazione delle emozioni negative.

La nostra cultura ci spinge all'autocontrollo e molte persone reprimono emozioni frequenti come paura, insicurezza, dolore, rabbia. Quando le vivono, si sentono in colpa o si giudicano negativamente, dicendo a se stesse: <<Sei uno stupido ad avere paura, non sei sufficiente bravo o capace>> oppure: <<Sei cattivo se ti arrabbi con tua madre con tutto quello che ha fatto per te ! >>. In realtà, essendo esseri umani, noi proviamo sia emozioni positive come gioia, soddisfazione, allegria, sia emozioni negative come rabbia, ansia, paura, dolore.

Il primo passo verso l'autostima è l'accettazione delle emozioni, che sono delle modalità di conoscenza di noi stessi. Chi accetta se stesso, si riconosce come essere umano fallibile e non si angoschia troppo per il fatto di sbagliare. Riconosce seriamente gli aspetti spiacevoli della propria personalità, assume la responsabilità di tutte le sue azioni senza dare colpa agli altri o al destino senza sentirsi in colpa.

Quando proviamo un'emozione negativa e quando commettiamo un errore, attiviamo nella nostra mente un dialogo interno negativo; in altre parole diciamo a noi stessi frasi del tipo: <<Sei un incapace ... Non vali niente ... Vergognati!>>. Questo linguaggio interiore abbassa irrimediabilmente la nostra autostima perciò è necessario sostituirlo con un dialogo interno più costruttivo evitando giudizi globali.

L'accettazione di sé è un requisito fondamentale dell'autostima. Ciò è dimostrato anche da Maslow che, facendo un'indagine sugli individui felici, ha identificato una serie di bisogni fondamentali che ha riunito graficamente in una piramide:



Per acquisire la stima di sé, si deve amare se stessi, si deve avere una disposizione positiva, amichevole, comprensiva e benevola verso se stessi, così da sentirsi in pace e non in guerra con i propri pensieri e sentimenti, con la propria immaginazione e il proprio corpo.

Bisogna aver attenzione per i propri bisogni. Spesso, quando siamo in compagnia degli altri, mortifichiamo i nostri bisogni per accontentare gli amici. Ad esempio, abbiamo sonno ma facciamo di niente perché gli amici vogliono fare tardi, oppure abbiamo fame, ma aspettiamo che gli altri vadano a cena.

La persona che ha stima di sé preferisce il piacere al dolore e dice agli amici: <<Mi ha fatto molto piacere stare con voi, ma ora sono stanca e vado a riposare>>.

Tre suggerimenti per la cura di sé: scegli quello che più ti si addice:

Un giorno per te.

Dedica ogni mese un giorno, o almeno mezza giornata, esclusivamente a te stesso per fare quello che ti piace di più, ad esempio: camminare, leggere, andare a trovare un amico.

Premio quotidiano.

Fa ogni giorno, esclusivamente per te, qualcosa che ti soddisfi davvero, in particolar modo in quei giorni in cui le cose non sono andate bene. Ricorda che, per quanti errori tu abbia commesso, sei pur sempre un essere umano fallibile degno di rispetto.

Abbracci.

L'abbracciare e l'essere abbracciati è una pratica di grande efficacia terapeutica.

Senso di colpa

Ostinarsi a voler cambiare ciò che non può essere modificato porta la persona a sprecare energie ed abbassare la propria autostima. L'errore innesca un circolo vizioso perché crea rabbia e irritazione verso se stessi per l'errore commesso, favorite dal dialogo interno negativo ("sei incapace").

A ciò si aggiunge il senso di colpa ed un aumento della tensione che porterà la persona a sbagliare di nuovo. L'accettazione dell'errore e il cambiamento del dialogo interno saranno i presupposti del cambiamento. Gli automessaggi-lo più o meno negativi e spesso esagerati sono pensieri automatici, un dialogo interno fortemente colpevolizzante. È chiaro che questa catena di pensieri negativi tendono a incrinare fortemente l'autostima. Lungo il corso della nostra vita noi riceviamo una serie di automessaggi-negativi dai genitori, insegnanti, partner e le esperienze quotidiane li attivano in modo inconsapevole e automatici.

Per conseguire una buona autostima dobbiamo imparare a osservarci e scoprire questi automessaggi negativi, metterli in discussione e sostituirli con altri più positivi e realistici.