LE DISPENSE del Centro di Ascolto Psicologico

COME AUMENTARE LA NOSTRA AUTOSTIMA

www.centroascoltopsicologico.it

BREVE DEFINIZIONE DI AUTOSTIMA

L'autostima è costituita dai pensieri, dai sentimenti e dalle opinioni che abbiamo di noi stessi. Ciò significa che l'autostima non è un valore stabile, ma essa può cambiare, a seconda del modo in cui vediamo noi stessi.

L'autostima risponde alla domanda: "Come mi sento rispetto a ciò che io sono?" Apprendiamo l'autostima nella nostra famiglia di origine, dunque non si tratta di una qualità ereditaria. L'autostima globale (su "chi siamo") è normalmente costante. L'autostima situazionale (su quello che facciamo) è invece oscillante, a seconda delle circostanze, dei ruoli che ricopriamo e gli eventi. In questo modo l'autostima situazionale può essere elevata in un dato momento o contesto e bassa in un momento successivo o in un'altra circostanza.

Sicuramente una base stabile di autostima, più o meno elevata, è in ognuno di noi, tuttavia alcune nostre abitudini e modi di comportarci influenzano le oscillazioni della nostra autostima.

Molto importanti sono quelle abitudini nel nostro comportamento e nel nostro modo di pensare che contribuiscono ad abbassare la nostra autostima. Infatti, a volte, non ci rendiamo conto che stiamo pensando in modo negativo a noi stessi o stiamo indugiando in modi di fare che si ripercuotono negativamente sulla nostra autostima. Se, però, veniamo a conoscenza di queste modalità e dei modi di pensare a noi stessi che sono negativi, è possibile cominciare a cambiare questi atteggiamenti. Modificando queste cose di noi cambierà il modo in cui ci sentiamo.

ALTA E BASSA AUTOSTIMA

Le persone con una buona autostima:

- si sentono apprezzati e accettati dagli altri
- sentono di essere degni di essere trattati con equità e rispetto
- accettare e rispettare se stessi, anche quando sbagliano
- credere in se stessi, anche quando non riescono nelle cose al primo tentativo
- vedere le proprie buone qualità
- si sentono orgogliose per le cose che riescono a fare e per le competenze nuove che acquisiscono
- pensare positivamente a se stessi

Una bassa autostima significa avere una più bassa opinione di se stessi, sentirsi inadeguati, avere senso di inferiorità o non percepirsi meritevoli di cose buone.

Le persone con bassa autostima tendono a:

- fare più caso alle volte in cui non riescono a fare qualcosa piuttosto che sui successi
- avere uno spiccato atteggiamento di auto-critica e sono duri su se stesse
- sentirsi insicure o inferiori
- pensare a se stesse come difettose o non degne di cose buone
- aspettarsi che gli altri non le accetteranno e che posso permettersi di trattarle male
- dubitare della proprie capacità di fare bene o avere successo
- pensare negativamente a se stesse.

STRATEGIE PER AUMENTARE L'AUTOSTIMA

L'autostima non è scolpita nella pietra ed è possibile modificarla anche se non è facile fare ciò. L'autostima cresce quando affrontiamo le nostre paure e impariamo dalle nostre esperienze. Alcune di queste conquiste possono richiedere l'aiuto di uno psicoterapeuta. Nel frattempo, ci sono alcun cose che si possono fare. Alcuni di questi semplici consigli possono, se applicati, portare a sperimentare un miglior modo di stare con se stessi.

GESTIRE IL NOSTRO LATO CRITICO INTERIORE
Facciamo caso alle critiche che facciamo abitualmente a noi stessi. È questo il modo in cui parleremmo al nostro migliore amico? Una voce interiore dura verso noi stessi finisce solo per abbatterci e non ci aiuta a superare i problemi che abbiamo. Se siamo abituati a essere duramente critici con noi stessi, impariamo a riformulare i nostri pensieri negativi e poco gentili negativi in feedback più utili e costruttivi.

CONCENTRARSI SULLE COSE CHE VANNO BENE
Se siamo abituati a concentrarci solo sui nostri problemi o sulle cose che nella nostra giornata non sono andate bene, è ora che impariamo a contrastare questo focalizzarci solo sul negativo. Possiamo farlo facendo emergere anche le cose che vanno bene e che sono positive Ogni giorno, proviamo a scrivere tre cose positive su di noi e / o tre cose che sono andate bene in quella giornata, sottolineando i nostri sforzi e impegno per raggiungere quel risultato.

PUNTARE DI PIÙ SULL'IMPEGNO PIUTTOSTO CHE SULLA PERFEZIONE
Spesso veniamo bloccati nelle nostre azioni dal desiderio di raggiungere la perfezione. Così ossessionati dall'essere perfetti finiamo per non prendere decisioni e per non fare le cose. Impariamo ad apprezzare di più il nostro sforzo e impegno nel fare le cose, a considerare il nostro applicarci per raggiungere un risultato piuttosto che a valutare il nostro grado di perfezione.

CONSIDERARE GLI ERRORI COME OPPORTUNITÀ DI APPRENDIMENTO
Dobbiamo accettare il fatto che possiamo commettere errori. Questi fanno parte dei processi di apprendimento e servono a segnalarci le giuste correzioni per il nostro comportamento. Davanti a un errore, anziché pensare "Sbaglio sempre tutto", impariamo a capire cosa quell'errore ci sta chiedendo di correggere nel nostro comportamento e che, comunque, l'errore è riferito solo a quella specifica situazione. Piuttosto concentriamoci su che cosa si può fare di diverso la volta prossima.

MODIFICHIAMO I PENSIERI CHE PRODUCONO SENSO DI INFERIORITÀ
Facciamo spesso confronti con gli altri e arriviamo spesso alla conclusione che gli altri hanno o fanno qualcosa in più di noi? Questo genere di confronti ci portano a sperimentare un senso di inferiorità, a non farci sentire bene con noi stessi e spesso ci inducono a desistere dai nostri traguardi.

RICORDIAMO A NOI STESSI CHE OGNUNO ECCELLE IN COSE DIVERSE
Concentriamoci su ciò che sappiamo fare bene e continuiamo a fare comunque quelle cose in cui notiamo che gli altri sono più bravi di noi. Se ci piace cucinare non dobbiamo smettere solo perché un nostro amico/a lo fa meglio di noi. Continuiamo a dilettarci nella cucina perché ci piace farlo e anzi proviamo a chiedere consigli a chi sa farlo meglio di noi perché ci aiuterà a cucinare sempre meglio.

PROVARE COSE NUOVE, E DARE CREDITO A VOI STESSI
Cimentarci in nuove attività può aiutarci a entrare in contatto con qualche aspetto di noi (talento, passione) che prima non avevamo considerato, oltre che a farci sviluppare nuove competenze ed essere così orgogliosi di noi stessi. Confrontarci con ciò che è nuovo ci porta a sviluppare buone opinioni su noi stessi e a consolidare la nostra autostima.

RICONOSCERE CIÒ CHE SI PUÒ CAMBIARE E CIÒ CHE NON SI PUÒ
Se ci rendiamo conto di essere infelici per qualcosa di noi o delle situazione che viviamo, che si può cambiare iniziamo a farlo. Se, invece, si tratta di qualcosa che non si può cambiare (per esempio la

situazione. Essere ossessionati dai nostri "difetti" può fortemente minare la nostra autostima. Consideriamo anche che a volte ciò che noi ingigantiamo come un nostro difetto, gli altri neppure lo notano.

DIAMOCI DEGLI OBIETTIVI
Pensiamo a ciò che si desideriamo realizzare e quindi facciamo un piano che ci aiuti a raggiungere il nostro obiettivo. Atteniamoci al nostro piano e teniamo traccia dei nostri progressi. Alleniamo la nostra voce interiore a ricordarci che cosa stiamo cercando di realizzare. Seguiamo il motto “fai ciò che desideri e desidera ciò che puoi fare”. Ci aiuterà a motivare le nostre azioni grazie al fatto che nascono dai nostri desideri e, inoltre, ci indurrà a desiderare obiettivi che sono per noi raggiungibili.

SIAMO ORGOGLIOSI DELLE NOSTRE OPINIONI E IDEE
Non temiamo di esprimere ciò che pensiamo. Anche se qualcuno esprimerà disaccordo con noi, ciò non equivale a un giudizio sul nostro valore o sulla nostra intelligenza. Semplicemente quella persona vede le cose diversamente da noi e le sue idee o pensieri potrebbero essere per noi un ottimo spunto per allargare la nostra visione.

NOTIAMO I COMPLIMENTI E ACCETTIAMOLI
Chi ha una bassa autostima, è una persona che tenderà a trascurare le cose buone dette su di lei. Sarà portata a non credere ai giudizi positivi espressi verso di lei e rinforzerà la voce interiore che dice "... sì, però comunque io non sono un gran che ...". In questo modo il complimento espresso scivola via senza lasciare traccia. È invece importante imparare a prendersi i complimenti, saperli apprezzare e prenderli sul serio.

SVILUPPARE CAPACITÀ
Rendiamoci disponibili ad apprendere nuove abilità. Sarà un modo per mettersi in gioco e provare un senso di orgoglio per essere riusciti in qualcosa che prima non sapevamo fare. Servirà inoltre ad arricchirci.

INSEGNARE QUALCOSA AGLI ALTRI
Insegniamo a un familiare o a un conoscente che si trova in una difficoltà qualcosa che può tornargli utile, concedigli del tuo tempo e fargli capire che dai attenzione ai suoi problemi. La persona che aiuteremo o a cui insegniamo qualcosa starà meglio e questo ci farà sentire bene anche a noi.

ESERCIZIO FISICO!
Cerchiamo di essere attivi e in forma fisica perché questo ci aiuta a sentirci bene con noi stessi. Tutto ciò servirà ad alleviare lo stress e a sentirci più sani.

RILASSARSI E DIVERTIRSI
Trascorriamo tempo con le persone a noi care o che ci fanno sentire bene; con persone con cui condividiamo interessi o con cui ci piace fare insieme delle attività. Facciamo le cose che amiamo e concentriamoci su ciò che è buono per noi.

E PER FINIRE.....
I PILASTRI DELL'AUTOSTIMA

Vivere in modo consapevole. Per avere una buona stima di sé, occorre innanzitutto avere una buona consapevolezza di sé - quindi essere consapevoli dei propri limiti e pregi, dei propri desideri, sentimenti, bisogni anche quando non ci piacciono, degli obiettivi che si intendono raggiungere, dei successi e degli insuccessi ottenuti - e del nostro modo di agire nel mondo.

Sapersi accettare. Avere una buona stima di sé implica la capacità di accettarsi, intesa come la capacità di essere rispettosi e solidali con se stessi, anche quando non si prova ammirazione o apprezzamento per le proprie sensazioni o decisioni.

Assumersi le proprie responsabilità. Questo significa assumersi le responsabilità di scelte e azioni compiute - riconoscendo in tal modo che siamo noi la fonte determinante per la nostra realizzazione, che nessuno farà al nostro posto le scelte di vita giuste, o ci renderà felici, e neppure ci donerà la stima di noi stessi

Farsi valere che consiste nel riuscire ad appagare i propri bisogni e desideri, rispettando le proprie esigenze nel rapporto con gli altri, sentendosi felici di essere quello che si è, senza paura di mostrarsi agli altri, e battendosi per le proprie convinzioni, i propri valori e i propri sentimenti.

Avere uno scopo nella vita. Nel loro insieme tutti questi aspetti consentono di sentirsi sufficientemente capaci di avere uno scopo nella vita, una meta da raggiungere attraverso azioni coerenti che siano espressione di ciò che siamo e dei valori che ci appartengono. E i fatti, associati all'accettazione incondizionata di noi stessi, non fanno altro che ripercuotersi sul nostro senso di efficacia, sulla percezione di essere competenti e quindi in ultima analisi sulla stima che abbiamo di noi stessi.