

L'importanza di una buona autostima

25 novembre 2019 Categorie: Benessere psicologico Tag: autostima, benessere, fiducia, processi cognitivi



L'**autostima** è fondamentale per ottenere il meglio dalla vita. Il proprio livello di autostima nasce da un confronto fra sé e il mondo circostante, se il confronto è errato, errate sono le conclusioni.

L'esperienza ci insegna che molte persone sottovalutano la capacità di cambiare o crescere e credono implicitamente che gli schemi di ieri debbano essere anche quelli di domani. Si cresce, si cambia e gli schemi possono cambiare. L'importanza dell'autostima è una realtà che non si può evitare e richiede fiducia nelle nostre capacità di pensare e superare le sfide fondamentali della vita.

L'essenza dell'autostima è fidarsi dalla propria mente e sapere di meritare la felicità. Il potere di questa convinzione riguardo se stessi sta nel fatto che essa è molto più di un giudizio o una sensazione, è motivante ed ispira il comportamento. Esercitando la nostra capacità di pensare, mettendo la giusta consapevolezza in quello che facciamo, la nostra vita funzionerà meglio.

L'autostima sostiene ed innalza la qualità della vita. Ci sono correlazioni positive tra una sana autostima e una varietà di altri tratti che riguardano direttamente la nostra capacità di realizzarci e di essere felice. L'alta stima di sé cerca la sfida e lo stimolo di obiettivi difficili e fruttosi. Raggiungere gli obiettivi alimenta a sua volta l'autostima. La bassa stima di sé cerca la sicurezza di ciò che è familiare e non richiede sforzi. Più è alta la nostra autostima, più è forte il desiderio di esprimere noi stessi e di esternare e condividere la ricchezza che sentiamo dentro di noi. Questo ci permette anche di stringere relazioni nutrienti invece che tossiche, questa è la legge dell'attrazione: la vitalità e l'espansività degli altri risultano per le persone con una buona stima di sé molto più attraenti del vuoto e della dipendenza. Gli individui con una media autostima sono tipicamente attratti da altri individui con la stessa caratteristica e quelli con una bassa autostima la cercano anche negli altri, non consciamente certo. Tendiamo a sentirci più a casa con persone con un livello di autostima simile al nostro. L'autostima ha due componenti strettamente legate: una è un senso basilare di fiducia di fronte alle sfide della vita (*sensu di efficacia*), l'altra è la convinzione di meritare la felicità (*rispetto di sé*).

Il senso di efficacia significa fiducia nel funzionamento della mia mente, nella nostra capacità di pensare, scegliere, prendere decisioni ecc. Soprattutto avere fiducia nelle nostre capacità di capire i fatti della realtà compresi nella nostra sfera di interessi e bisogni.

Rispettare sé significa avere certezza nel nostro valore, saper affermare senza disagio le nostre opinioni, desideri e le nostre necessità di sentire che la gioia e la realizzazione di noi sono un nostro diritto di nascita.

Altra cosa importante è **impara a definire i nostri obiettivi** infatti parte della nostra autostima è legata agli obiettivi che riusciamo a centrare. In alcuni periodi la nostra vita sembra costellata da continui *fallimenti*.

Cosa potremmo fare per rafforzare la nostra autostima?

1) Agisci come se fossi già confidente in te stesso

La mancanza di **autostima** blocca l'azione. Ma l'azione è la fonte del **successo**. Se non hai stima di te stesso spesso non agisci e di conseguenza non hai successo, la mancanza di successo abbassa il tuo livello di confidenza che ti blocca. Perciò è importante rompere il circolo vizioso. Agisci come se fossi sicuro di non fallire.

2) Se l'hai fatto almeno una volta puoi farlo di nuovo

Ti sei mai sentito invincibile? Sicuro del **successo**? Pronto a sfidare il mondo? Ti sei mai trovato davanti a qualche sfida della vita dove pensavi di non farcela e invece ti sei sorpreso di te? Bene, come è andata? Probabilmente le tue sensazioni, il tuo stato d'animo, le tue emozioni ti hanno dato la forza per raggiungere il risultato desiderato. Può essere stato in occasione di un **grande progetto** che hai completato, potrebbe essere stato in una occasione banale. Non importa in che occasione è successo. Quello che importa è che è **successo**. **Il successo o l'insuccesso dipende da te**, da quello che credi in un dato momento. Quando devi fare qualcosa e sei preso dallo sconforto, ripensa a quel momento in cui eri nel pieno delle tue potenzialità. Pensa ai tuoi **successi** e così caricato agirai nel migliore dei modi.

3) I tuoi standard di riferimento non sono gli altri, sei tu stesso quando sei al meglio

Se è vero che può essere utile ispirarsi a qualcuno che rappresenta il punto di arrivo e su cui "modellarti" ricordati che qualsiasi modello deve essere adattato a te stesso. **Tu sei unico**. Non devi "scimmiettare" ma ispirarti agli altri sfruttando le tue **peculiarità**. Tu riesci a percepire ciò che puoi diventare. Quello è il livello a cui puntare. Ogni volta che raggiungerai una **tappa** del tuo **percorso** sentirai di poter andare oltre. Allora potrai fissare ad un livello più alto il tuo standard. Il **miglioramento** personale è un processo graduale e continuo.

4) Tu sei l'unico giudice di te stesso

Spesso siamo alla continua ricerca **dell'approvazione** degli altri e questo comporta che il nostro comportamento sarà condizionato dalla **paura di sbagliare**. Se siamo condizionati dall'**approvazione** degli altri ad ogni piccolo errore la tua autostima si abbassa così come la tua **voglia di agire**. Se tu detieni il controllo, anche se l'approvazione degli altri viene a mancare tu puoi far leva sulla tua **soddisfazione per aver agito**, per aver tentato, e indipendentemente dai primi risultati, conserverai la capacità di **reagire** e volgere l'azione verso i risultati voluti. L'errore comune è quello di far dipendere la propria **autostima** più da quello che tu pensi che gli altri pensano di te piuttosto che dal vero giudizio degli altri su di te.

5) Fai leva sui tuoi punti di forza e anche sui tuoi punti deboli

Non hai bisogno di essere **diverso** da quello che sei. Se forzi te stesso fuori dalla tua persona non ti sentirai a tuo **agio**, non agirai al meglio delle tue **possibilità**. Gli altri si percepiranno una mancanza di **naturalità**. **Sii te stesso**. Aniché forzare te stesso ad essere diverso prova piuttosto ad essere ancora di più te stesso, a valorizzare i tuoi punti di forza. Pensa in quale contesto quelli che oggi consideri i tuoi punti deboli possano risultare delle **potenzialità** e con questa **consapevolezza** agisci. Il potere della trasformazione ci rende forti.

6) Per tendere alla perfezione devi saper convivere con i tuoi difetti

Se vuoi avere successo devi saper convivere con la possibilità di non avere **successo**. Vuoi sapere come si fa a **non fallire**? Aprendosi alla possibilità di fallire un certo numero di volte. A. Einstein diceva "Non hai mai commesso un errore se non hai mai tentato qualcosa di nuovo". Se metti in conto l'**insuccesso**, poi fai tutto il possibile per **prevenirlo** e **superarlo**. Qualsiasi cosa vale la pena fare, vale la pena farlo male all'inizio finché non si impara a farlo bene. Chiediti sempre cosa hai fatto bene e cosa avresti potuto fare di diverso. Questa è l'unica via verso il **miglioramento** e il **successo**.

7) Agisci per far sì che il futuro sia quello da te desiderato

Le persone con bassa **autostima** cercano di immaginarsi il futuro e quello che vedono (quello che cercano) è il peggior scenario possibile. Così trovano tutti i **motivi** per non agire. Le persone che confidano in loro stesse sono **determinate** a far sì che il **futuro** sia come loro desiderano. Agiscono per rendere probabile il futuro desiderato. Puntano sul **possibile** contro il **probabile** e così facendo rendono probabile il possibile anziché rendere certo il probabile.

8) L'autostima s'impara

L'**autostima**, come tutte le cose, **s'impara** con la pratica. La sviluppi decidendo di agire come se già avessi tutta la confidenza che ti serve. Simulandola finché non la sviluppi realmente. L'**insicurezza** genera insicurezza, i dubbi che sollevi ostacolano il tuo **potenziale** più dei tuoi reali limiti. Se **agisci** ripetutamente con **risolutezza** svilupperai l'abitudine ad agire con confidenza e la mancanza di **autostima** diventerà un ricordo. Concentra l'**attenzione** su quello che vuoi piuttosto che su quello che possono pensare gli altri.

9) Vivi sempre coerentemente ai tuoi valori e sviluppando i tuoi talenti naturali

Le cose veramente **importanti** per te sono quelle che devono guidare le tue **decisioni**. Se agisci in contrasto con i tuoi **valori** perderai la **stima** di te stesso e rimarrai prigioniero di uno strisciante senso di **insoddisfazione**. L'autostima arriva da sé quando sai di agire con **coerenza** a ciò che ritieni giusto, alle tue aspirazioni, al tuo schema di riferimento di base per le tue valutazioni. Seguire i tuoi valori alimenta l'**amore** per te stesso, l'**apprezzamento**, l'**accettazione** indipendentemente dai difetti e dalle prestazioni, alimenta un'autoimmagine **positiva**, ti farà sentire all'altezza delle tue capacità, e dà fiducia a te stesso, sapendo di aver risposto in maniera adeguata alle situazioni importanti.

10) Dai agli altri più di quello che loro si aspettano da te e sarai pienamente confidente in te stesso

Più dai agli altri e più riceverai indietro. **Aiutare** gli altri alimenta il rispetto di **te stesso**. Più rispetti te stesso, più ti sarà facile star bene con gli altri e rispettarli e più gli altri ti rispetteranno. Fai sentire **importanti** gli altri e ti sentirai importante. Alimenta l'**autostima** degli altri e alimenterai la tua. Fai tu per primo quello che vorresti gli altri facessero e gli altri ti seguiranno.

Aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi non ci rende automaticamente dei supereroi, ma rappresenta il primo passo per affrontare al meglio le sfide di tutti i giorni e i nostri obiettivi più ambiziosi.

Una **scarsa autostima** può rappresentare un enorme ostacolo nel percorso verso i nostri sogni ed obiettivi. Quando smettiamo di credere in noi stessi, nelle nostre potenzialità e nelle nostre capacità, il mondo esterno e chi ci circonda inizia a prendere decisioni che spetterebbero *soltanto a noi*.

La buona notizia è che **il nostro livello di autostima non è scritto nei nostri geni**. Non puoi scegliere di che colore sono i tuoi occhi o i tuoi capelli, ma puoi sempre imparare a rispettarli maggiormente, a riconoscere i tuoi limiti e ad *apprezzare i tuoi pregi*. Proprio così, si può imparare ad accrescerla.

“Quando crediamo in noi stessi possiamo sperimentare la curiosità, la felicità, la sorpresa e tutte quelle emozioni che ci rendono profondamente umani.”

E.E. Cummings.

Bibliografia:

Branden N. “I sei pilastri dell’autostima”, 2017, Editore TEA