



PSICOLOGIA PER LA VITA QUOTIDIANA – AUTOSTIMA

Dott. Valentino Gastini

Dott. Alberto Martin

CHE COS'E' L'AUTOSTIMA

“Autostima significa avere stima di se stessi”

COME SI OTTIENE L'AUTOSTIMA?

Una persona può ottenerla quando è capace di riconoscere:

- » I propri pensieri e sentimenti
- » Le proprie opinioni
- » La propria scala di valori
- » I propri diritti
- » Le proprie qualità

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: IL PENSIERO

Quando parliamo di pensiero ci riferiamo
alla maturità raggiunta dalla

» Capacità riflessiva

e dalla

» Capacità di pensiero concettuale

A COSA SERVONO?

permettono all'individuo di capire ciò che succede nel suo spazio interiore e di capire ciò che costituisce la sua realtà esterna

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: LE OPINIONI

A partire dalla comprensione degli aspetti precedenti la persona potrà elaborare le proprie opinioni

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: I SENTIMENTI

Danno forma alla capacità affettiva di
ognuno di noi

Una persona può avere dei sentimenti
grazie alla presa di coscienza delle proprie
emozioni

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: I SENTIMENTI

Questo permette alla persona di capire che
ciò che sente le appartiene, come diretta
conseguenza della propria maturità
affettiva

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: I SENTIMENTI

Per continuare il processo maturativo e acquisire la propria caratteristica affettiva serve la continua presa di coscienza di ciò che si sente

Tanto che sia piacevole o spiacevole

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: I VALORI

Ci riferiamo alla scala dei valori etici e dei
valori morali

Perché sostengono e sono sostenuti dai
principi e dagli ideali e sono in stretto
rapporto con i valori umani

ORIGINE DEI VALORI MORALI E DEI VALORI ETICI

Morali: sono trasmessi dai genitori e dalla
società

Etici: si formano con la partecipazione attiva
dell'individuo alla società

IMPORTANZA DEI VALORI ETICI E MORALI

È importante che la persona possa conoscere quali sono i **diritti con i quali nasce e quelli che acquisisce** in interazione con la società.

In questo modo potrà interagire con i suoi diritti consolidando la propria autostima

LE DIMENSIONI DELL'AUTOSTIMA: LE QUALITÀ'

Possibilità innate che possiede l'individuo espresse nell'interazione con la società

All'inizio della vita sono i genitori che rendono possibile lo sviluppo delle qualità naturali di un bambino

Successivamente si aggiungeranno i genitori sociali

RIEPILOGO



RIEPILOGO

Autostima significa avere stima di se stessi
Ottenerla comporta la capacità di
riconoscere:

- » I propri pensieri e sentimenti
- » Le proprie opinioni
- » La propria scala di valori
- » I propri diritti naturali ed acquisiti
- » Le proprie qualità

RIEPILOGO

Se la persona interagisce coerentemente
con questi aspetti ottiene anche
l'AUTONOMIA

Una persona autonoma acquisisce inoltre la
capacità di essere SE STESSA

e di essere LIBERA

IL RAGGIUNGIMENTO DELLA MATURITA'

Quando l'individuo giungerà alla maturità della sua personalità, sarà lui il principale responsabile di se stesso

Dipenderà da lui in fatto di continuare o meno a promuovere il proprio sviluppo

Il raggiungimento della maturità delle proprie capacità naturali è necessario per l'acquisizione dell'autostima



**ESEMPI
PRATICI**

ESEMPI PRATICI

1. PERSONA CON MANCANZA DI
AUTOSTIMA

2. PERSONA CON POCA AUTOSTIMA

PREMESSA

Quando una persona non consegue un adeguato sviluppo motivazionale – o lo ottiene parzialmente – non avrà autostima oppure ne avrà poca

MANCANZA DI AUTOSTIMA

MANCANZA DI AUTOSTIMA

Le persone che soffrono di mancanza di autostima per immaturità si caratterizzano per:

» L'autosvalutazione

» L'autoincapacità

MANCANZA DI AUTOSTIMA

- » Sono persone che non credono in se stesse
- » Hanno sempre bisogno che qualcuno dica loro cosa devono fare
- » Hanno bisogno che qualcuno dica loro che decisioni devono prendere
- » Hanno bisogno che qualcuno faccia le cose al posto loro

MANCANZA DI AUTOSTIMA

Queste persone possiedono le capacità innate, ma non hanno avuto l'adeguato accompagnamento esterno per favorirne lo sviluppo

Tante più sono le motivazioni represses – capacità inespresses, tanto più bassa sarà l'autostima

POCA AUTOSTIMA

POCA AUTOSTIMA

Nonostante abbia strutturato la maggior parte delle motivazioni e espresso le qualità

- » Non ha il “permesso” di accettare ciò che obiettivamente vale
- » Ha molte difficoltà a riconoscere i propri successi

POCA AUTOSTIMA

- » Sa che ciò che ha fatto è corretto e buono, ma non lo può ammettere
- » Ha grande difficoltà a parlare in pubblico
- » Incapace di chiedere ciò che gli spetta
- » Se lo fa si sente in imbarazzo
- » Ha paura di essere mal giudicato/a e dipende molto dalle opinioni altrui
- » Spesso riportano difficoltà a “Essere se stesso”

Osservazioni

La persona con poca autostima si pone delle mete e in genere riesce a raggiungerle, però soffrirà molto prima di raggiungerle e una volta raggiunte non riconosce il suo successo

Maggior sofferenza rispetto all'esempio precedente – mancanza di autostima

Seconda parte

QUANDO LE COSE NON VANNO BENE: PERSEVERA

Il fatto di perseverare è utile se serve a imparare una cosa nuova e ad acquisire nuove conoscenze e competenze

così vedrai la porta per uscire dalla difficoltà

LE 4 FASI DELLA COMPETENZA

- 1) Incompetenza inconscia: non abbiamo la minima idea, ignoriamo come si fa
- 2) Incompetenza conscia: incominciamo ad imparare ma siamo un po' imbranati. A questo punto cominciamo a capire difetti e punti deboli

LE 4 FASI DELLA COMPETENZA

Per passare dalla prima alla seconda fase è necessario prendere coscienza della nostra incompetenza e monitorare attentamente ciò che stiamo facendo senza giudicarci, auto-criticarci, essere impazienti, andare in ansia e gettare la spugna.

LE 4 FASI DELLA COMPETENZA

- 3) Competenza conscia: cominciamo a fare esperienza. Proviamo e riproviamo per migliorare correggendo i nostri difetti
- 4) Competenza inconscia: abbiamo imparato e riusciamo in modo naturale a fare

IN NATURA TUTTO CAMBIA, SI MODIFICA: PIANO PIANO

La natura ci dà il tempo per abituarci al cambiamento. Il problema è che abbiamo sempre fretta, non sopportiamo di stare in crisi.

Perciò calma e pazienza ci aiuteranno a fare tutto.

IN NATURA CIO' CHE FUNZIONA MEGLIO E' FLESSIBILE

Una struttura rigida in natura non riuscirebbe a resistere nemmeno ai piccoli cambiamenti.

Ognuno vive nell'ambiente adattandosi in maniera CREATIVA con le proprie risorse e strategie di sopravvivenza.

IN NATURA CIO' CHE FUNZIONA MEGLIO E' FLESSIBILE

La realtà è quella che è. E' irrealistico pretendere che tutto possa svolgersi secondo i propri desideri.

Cosa fare?

Essere pronti a cogliere i segni dei cambiamenti e ad anticiparli in modo da non essere colti di sorpresa.

IN NATURA CIO' CHE FUNZIONA MEGLIO E' FLESSIBILE

Se sei flessibile riesci a tenere il timone della tua nave guardando al bollettino del tempo, alle tue capacità, a dove sei diretto e a modificare la rotta pur di arrivarci.
("Navigare a vista")

IN NATURA CIO' CHE FUNZIONA MEGLIO E' FLESSIBILE

Se sei rigido ogni tempesta, ogni difficoltà che ti accade ti fa pensare 'ecco capitano sempre a me' ah se avessi fatto, detto ... potuto prevedere'

La filosofia del "Ah..se ..." vuol dire non avere la possibilità di scegliere né decidere. Vuol dire rimpiangere, rimanere inchiodato, rimanere in balia del proprio pessimismo o di chi ti scoraggia.

Certo non tutto dipende da noi ma quando vivi una difficoltà in questo modo hai l'impressione che il mondo ce l'abbia con te e che tutti siano intorno per metterti i bastoni fra le ruote.

Facendo così diventi sempre più
dipendente dal 'cosa diranno'tutti mi
dicono di gettare la spugna..' tutti mi
stressano ...

Se lasci il timone della tua nave in mano
ad altri la tua nave arriverà dove vogliono
gli altri.

Scollati le etichette che a volte gli altri
vogliono incollarti.

IN SINTESI ...

Non sei una scatola di fagioli, non sei nella vetrina dei saldi, non sei una pallina di pongo dove gli altri ci mettono le dita e le loro idee, non sei un cervello da lavare in lavatrice alle basse temperature.

Terzparte

I DEVO CHE PRETENDIAMO DAGLI ALTRI

Gli altri devono capirmi, aiutarmi, comportarsi bene con me. Se non lo fanno sono detestabili, odiabili, disprezzabili, senza valore;

E' intollerabile che gli altri si comportino in modo diverso da come io desidero che dovrebbero fare.

Gli altri devono assolutamente stare tutti zitti quando parlo

I DEVO CHE PRETENDIAMO DAGLI ALTRI

Questo è irrealistico perché non possiamo controllare la mente degli altri.

Il risultato è che accumuliamo rabbia, rancore e raccogliamo ostilità, non riusciamo a comunicare senza litigare e spesso e volentieri veniamo evitati e isolati

I DEVO CHE PRETENDIAMO DAGLI ALTRI

E' indispensabile essere apprezzati da tutti?

I DEVO CHE CI ASPETTIAMO DA UNA SITUAZIONE

Quando pretendiamo che le cose debbano andare *'come dico io'*.

Se non accade ecco che ci sentiamo frustrati, delle vittime del destino (perché sempre a me capitano? perché agli altri va sempre bene?)

Questi pensieri negativi scattano in testa in modo automatico

COME RICONOSCERE QUESTI PENSIERI NEGATIVI?

- 1 non corrispondono alla realtà
- 2 generano stati d'animo negativi e stress
- 3 ti complicano i rapporti con gli altri
- 4 ti appesantiscono le giornate
- 5 fanno consumare energia che potresti usare meglio
- 6 non ci fanno godere i momenti "ok" della vita
- 7 abbassano la tua autostima

*Non c'è niente di giusto o sbagliato e' solo
il pensiero che lo rende tale
(Amleto, Shakespeare)*

*Gli uomini non sono disturbati dalle cose
ma dal modo che hanno di interpretarle
(Epitteto ,filosofo Greco)*



FILM

- A beautiful mind (Ron Howard, 2001)
- L'attimo fuggente (Peter Weir, 1989)
- Juno (Jason Reitman, 2008)
- Zelig (Woody Allen, 1983)
- Si può fare (Giulio Manfredonia, 2008)

BIBLIOGRAFIA

- Asha Phillips (2003) I no che aiutano a crescere. Feltrinelli Editore
- Del Casale Franco. (1993). Da zero a sedici anni. Sviluppo motivazionale secondo l'Analisi Transazionale e la Terapia Rifocalizzante. San Paolo Editore.

BIBLIOGRAFIA

- Galimberti Umberto (2007) L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani. Feltrinelli Editore
- Boris Cyrulnik (2002) I brutti anatroccoli. Le paure che ci aiutano a crescere. Frassinelli Editore