

# Autostima

La bellezza comincia da qui

*a cura di Elena Buonanno con la collaborazione del dottor Manuel Mauri*





Autostima e bellezza sono legate tra loro in un circolo virtuoso. Quando una persona migliora la propria autostima anche le espressioni, i gesti, le posture del corpo si modificano, trasmettendo agli altri quella bellezza autentica che proviene dall'interno di noi stessi, e questo ci rende diversi anche agli occhi degli altri, che ci percepiranno maggiormente attraenti e di successo. Curare l'aspetto esteriore quindi è importante, ma altrettanto riscoprire la vera bellezza. Primo passo: aumentare la propria autostima, cioè l'immagine che ciascuno ha di se stesso. Come fare? Ce lo spiega il dottor Manuel Mauri, psicologo ([www.ipnosistrategica.it](http://www.ipnosistrategica.it)).

**Prima di scoprire come accrescere l'autostima, facciamo un passo indietro, alle origini. In che fase dell'età evolutiva si forma il nucleo dell'immagine che ognuno ha di sé?**

È nell'infanzia che si forma il concetto di sé. Il bambino piccolo prova un forte bisogno di considerazione positiva da parte delle persone significative intorno a lui (la madre, il

padre, etc..) e utilizza come in uno specchio l'interazione con gli altri, in un processo mediante il quale apprende notando le risposte che seguono a un suo comportamento e adeguandosi a esse. Si forma così in lui il concetto di sé. Se queste figure di riferimento assicurano amore, stima, sicurezza, il suo concetto di sé si plasmerà sull'esperienza in modo libero e autonomo, e il bambino imparerà a vivere le esperienze e le sue relazioni nel rispetto di sé imparando a tener

conto e a soddisfare quei bisogni importanti per il proprio benessere. Se, viceversa, la considerazione positiva viene data in modo condizionato, tanto che al bambino arriva il messaggio "Ti amo solo se sei così (come ti voglio)", il bambino che è bisognoso di tale considerazione, imparerà modi di essere e relazionarsi con gli altri incongruenti con la propria esperienza e con i propri bisogni. Questa incoerenza con il concetto di sé aprirà la porta al disagio psicologico.



### Una questione genetica?

La predisposizione all'autostima è scritta nel DNA. Almeno secondo un recente studio coordinato dall'Istituto Superiore della Sanità in collaborazione le Università La Sapienza di Roma, Bicocca di Milano e con l'Università di Stanford (USA). La ricerca, che ha coinvolto 428 coppie di gemelli, monozigoti e dizigoti, tra i 23 e i 24 anni, iscritte al Registro Nazionale Gemelli, ha calcolato le stime di ereditabilità di alcune caratteristiche, tra cui anche l'autostima. Risultato? Al 73% l'autostima sarebbe influenzata da fattori genetici.

### **Quanto è rilevante questa fase e quanto invece incidono le esperienze di vita successive?**

Per alcune persone che restano bloccate nel meccanismo dell'“amore condizionato” questa fase è così rilevante da condizionare inconsapevolmente il proprio modo di relazionarsi con gli altri, ed è probabile che nella loro vita utilizzeranno quell'unica modalità relazionale di dipendenza imparata nell'infanzia, ripetendola e generalizzandola nel rapporto che vivono con tutte quelle persone ritenute importanti. Si finisce così a vivere e prendere decisioni condizionati dal continuo timore del giudizio dell'altro, sia nella vita relazionale sia nella vita affettiva, a vivere condizioni di dipendenza relazionale dalle quali da soli è difficile uscire e che sfociano spesso in rapporti affettivi insoddisfacenti e portano a una scarsa stima di sé. È un po' come vivere per soddisfare esclusivamente i bisogni degli

## Quando manca

L'autostima è semplicemente una stima, una valutazione che diamo a noi stessi, quando rispondiamo alla domanda: “Quanto mi piaccio?”. Se la mia valutazione è positiva ho una buona autostima se negativa allora sperimenterò una bassa autostima. Chi sperimenta bassa autostima non sentendosi sufficientemente sicuro del proprio valore e delle proprie qualità, evita di scegliere e agire per un eccessivo timore di sbagliare, sperimenta maggior incertezza e difficoltà a staccare dalle situazioni problematiche per cercare una soluzione. Quando vive un insuccesso questa persona soffre maggiormente, associando l'accaduto esclusivamente ad una sua mancanza mentre quando sperimenta un successo tende a svalutarlo, sminuirlo come fosse qualcosa di poco valore. L'autostima comunque è solo una componente del concetto che ognuno ha di sé e del proprio benessere psicologico, per usare una metafora si può dire che l'autostima è un po' come una lente che, a seconda di come la si usa, amplifica o miniaturizza quelle che sono le nostre risorse personali e ci consente di riconoscere in maniera equilibrata il nostro valore.



“

**È nell'infanzia che si forma il concetto di sé.**

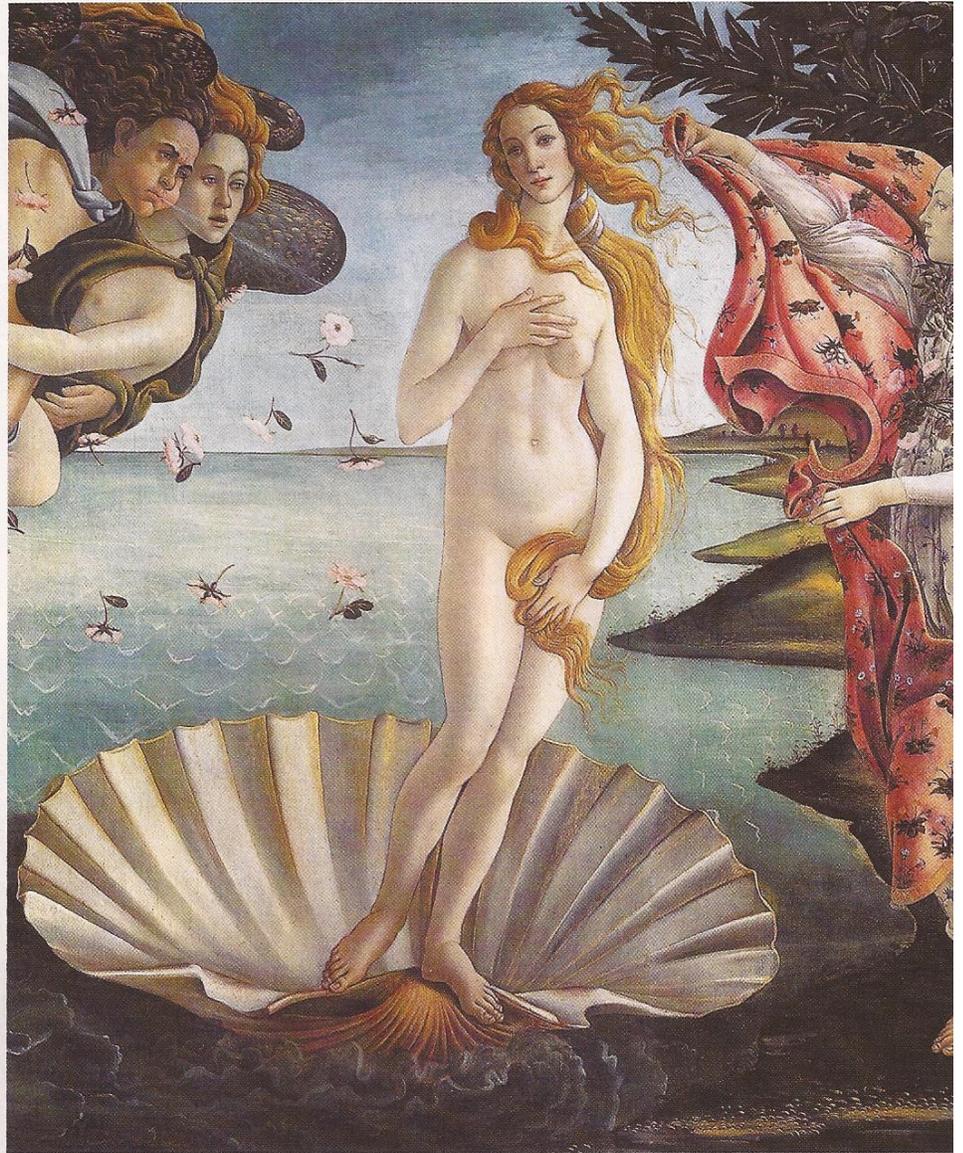
**Il bambino piccolo prova un forte bisogno di considerazione positiva da parte delle persone significative intorno a lui e utilizza come in uno specchio l'interazione con gli altri, in un processo mediante il quale apprende notando le risposte che seguono a un suo comportamento e adeguandosi a esse**

”

altri pagando però il prezzo di una vita vissuta senza sentirsi realmente amati, sentendosi così sempre più insicuri e soli.

### **Quanto è modificabile l'autostima (bassa o alta che sia) nell'età adulta?**

Questo dipende da due fattori: gli strumenti e le persone. Modificare l'autostima può risultare semplice se la persona ha a disposizione degli strumenti psicologici che le



permettano di capire che si può cambiare indipendentemente dal proprio passato, e che per fare questo non bisogna necessariamente sottoporsi ad anni di terapia sostenendo costi proibitivi sia in termini di tempo che di denaro. Il terapeuta poi deve condurre la persona a entrare in contatto con quelle risorse interiori, quel sostegno autentico e reale che la persona già possiede dentro di sé ma che ancora non ha imparato a utilizzare, aiutandola a viverci in maniera più sana e soddisfacente, aiutandola a dare maggior senso alla propria vita.

#### **Quali sono i modi per accrescere la propria autostima?**

Anche qui è necessario considerare due fattori: il concetto di sé e l'immagine di sé. Il concetto di sé è dato dall'insieme di opinioni che utilizziamo per descrivere noi stessi nei vari ambiti della vita, affettiva, familiare, corporea e relazionale. Molto spesso chi ha bassa stima di sé tende a descriversi ad esempio solo come un bravo lavoratore o sportivo e genitore, trascurando altre aree comunque importanti per il concetto di sé come ad esempio quella relazionale e finendo così a trovarsi a disagio nei rapporti

con gli altri. In questi casi il colloquio clinico e gli strumenti della terapia ipnotica breve possono aiutare a riequilibrare e creare maggior coerenza tra le diverse aree del sé armonizzando quegli aspetti che tendiamo a trascurare e rimandandoci una maggior solidità e fiducia. L'immagine di sé è invece quell'immagine interna che abbiamo di noi stessi, delle nostre capacità e qualità. Quando si sperimenta una bassa stima di

sé si tende a mortificare questa immagine interna e a seppellire le nostre abilità vivendo al di sotto delle proprie reali capacità. In questo caso l'utilizzo di strumenti semplici come l'autoipnosi consentono alla persona di entrare in contatto con le proprie risorse inconscie e così di modificare gradualmente quell'immagine interna che da peggior nemico di sé stessi poi può trasformarsi nel nostro migliore alleato.



### **Un esercizio per aumentare l'autostima**

Un suggerimento pratico per chi vuole iniziare a modificare l'immagine di sé è quello di prendersi alcuni minuti per fare una breve esperienza con la propria auto-immagine; stando seduti, lontani da fonti di distrazioni e con gli occhi chiusi chiedersi: "Quale sarebbe la più piccola cosa che farei oggi come se avessi una grande autostima, cosa dovrebbe accadere perché mi possa rendere conto di ciò?". Poi rimanendo sempre ad occhi chiusi, passare qualche minuto ad osservare cosa si vede, quali parole ci diciamo e cosa ci dicono gli altri e infine quali sensazioni ed emozioni proviamo lasciando la mente libera di sperimentare. Al termine di questa breve esplorazione interiore lasciarsi la possibilità di mettere in pratica quella piccola cosa nella realtà esterna, facendola come se avessimo già un po' più di autostima.