

...: Cosa pensiamo delle nostre capacità.

“Credi di più in te stesso! – Puoi farcela! – Hai fatto cose più difficili di questa, vuoi fermarti proprio adesso! – Devi aver più fiducia nelle tue capacità!.....”

Quante frasi di questo tipo ci siamo sentiti dire, o forse abbiamo detto ad altri? Eppure Quante volte, in momenti critici, frasi come queste ci sono sembrate lontane da noi, o difficili da mettere in pratica?

Mi piacerebbe, in questo e nei prossimi numeri, soffermarmi su un aspetto della nostra psiche di cui tantissimo si è scritto, ma che, soprattutto, tantissimo entra nella nostra vita personale e sociale di tutti i giorni...

Cosa vuol dire “Credere in sé stessi – o – Aver fiducia nelle proprie capacità”? Perché quelle frasi, così apparentemente cariche di forza, a volte non hanno effetto, o addirittura hanno l'effetto opposto a quello voluto?

Tutto questo riguarda quella parte della nostra psiche che viene definita “Autostima”. L'autostima è stata studiata da moltissimi autori e da moltissimi punti di vista. Tutti, comunque, concordano nell'affermare che il nostro livello di autostima ha la sua importanza ogni volta che dobbiamo affrontare qualcosa, anche quando si tratta di cose all'apparenza semplicissime.

Gli psicologi definiscono l'autostima come “La fiducia che abbiamo di essere bravi a risolvere problemi”.

Ogni volta che ci troviamo ad affrontare un problema, noi partiamo dal pensare a quanto siamo e saremo capaci di sbrigarcela. Questo grado di fiducia nelle nostre capacità, naturalmente, non si

basa su una reale conoscenza del problema attuale, perché, in realtà, ancora non abbiamo cominciato ad affrontarlo. Si basa invece sulle esperienze precedenti, sullo stato d'animo che abbiamo in quel momento, su ciò che pensiamo di quella situazione (Pur non avendola ancora conosciuta a fondo), su ciò che ci hanno insegnato fin da piccoli e, infine, sulle caratteristiche della nostra personalità.

Ora, il livello di autostima non emerge soltanto in presenza di problemi specifici da affrontare, interessa invece tutta la nostra vita, dal lavoro alle relazioni con gli altri, dalla vita sociale alla vita sentimentale e sessuale.

Quasi sempre le persone che incontro nelle mie consulenze mi presentano problemi legati a questi ambiti della loro vita, e quasi sempre mi accorgo che c'è alla base una difficoltà nella gestione dell'autostima.

Siccome la valutazione delle nostre abilità non avviene mai in modo consapevole, un buon esercizio che consiglio per prendere contatto con la propria autostima è quello di interrogarsi, quando dobbiamo affrontare un problema nuovo, su quanto ci sentiamo capaci di affrontarlo con le nostre energie, cercando di darci un punteggio da 1 a 10.

Approfondiremo nei prossimi numeri diversi aspetti legati all'autostima e cercherò di suggerire, anche se scrivere non ha la stessa efficacia che parlare di persona, alcune delle tecniche che utilizzo per intervenire in questi casi.