

Autostima: qualche suggerimento (Prima parte)

Nei numeri precedenti, da quando abbiamo cominciato a parlare di Autostima, siamo partiti da alcune frasi tipiche di chi vuol aiutare qualcuno a tirarsi su, a raggiungere risultati migliori, oppure a liberarsi di quel senso di impotenza che a volte prende il sopravvento. Si tratta di affermazioni come “Credi di più in te stesso! – Devi aver fiducia nelle tue capacità! – Puoi farcela!” eccetera.

Quello che può stupire, è che frasi come queste, pur avendo una grande forza interna, spesso non ottengono sugli altri l'effetto voluto.

Come tutte le cose che dall'esterno entrano dentro di noi, anche queste frasi, dette da un'altra persona, vengono ad incontrarsi con la rappresentazione che noi abbiamo del mondo e di noi stessi. Si è detto di Bandura e dell'importanza che lui attribuisce a queste rappresentazioni interiori, che sono direttamente legate a quella che lui chiama Auto-efficacia. In altre parole, se io mi rappresento la realtà come qualcosa di ostile e terribile, come una marea di ostacoli insormontabili sulla quale io non ho nessun potere, una frase come “Devi avere più fiducia nelle tue capacità” dovrà fare i conti con questa mia rappresentazione, e così, probabilmente, mi farà soltanto pensare che l'altro non ha capito niente di me e delle mie difficoltà.

E il bello è che questa mia conclusione non sarebbe neanche sbagliata, perché effettivamente chi mi dice una frase del genere senza tener conto della mia rappresentazione della realtà, sta ragionando secondo i suoi schemi, che in quel momento sono lontanissimi dai miei, e quindi non potrò mai sentirmi compreso da lui. Se poi ci troviamo in un momento particolarmente difficile, come le “catastrofi” di cui parlavamo nell'ultimo numero, non ci vorrà molto per rispondere a chi cerca di darci coraggio in quel modo.

Ecco perché il nostro livello di autostima riveste un'importanza così grande per ciascuno di noi.

Avevo suggerito a questo proposito anche un esercizio, che consisteva nel darsi un punteggio da 1 a 10 ogni volta che ci si trova di fronte ad un piccolo o grande problema da affrontare, in base a

quanto ci si sente capaci di affrontarlo. Ora, chi ha provato a farlo, si sarà accorto di quanto il nostro livello di fiducia nella possibilità di soluzione di problemi cambia asseconda delle giornate e delle situazioni. Questo avviene perché l'autostima non è sempre uguale, ci sono momenti in cui ci sentiamo capaci di "Capovolgere il mondo", ed altri in cui ci sembra di non poter spostare neppure una sedia. Variazioni di questo tipo sono normali, purchè si presentino ora un estremo, ora l'altro. Bisogna perciò evitare allarmismi in questo caso. La situazione può essere preoccupante solo se per lunghi periodi ci sentiamo costantemente inefficaci, oppure costantemente "onnipotenti", perché quello può essere il sintomo di un livello alterato dell'autostima.

Avere una giusta autostima, aiuta anche a mantenere un contatto sano con la realtà circostante, calibrando bene le scelte. Facciamo qualche esempio:

Se io decido di mettere da parte i soldi per l'acquisto di una nuova auto, dovrò fare i conti in modo da non pesare troppo sul mio bilancio personale o familiare, puntando ad un'auto che sia nelle mie possibilità e valutando le varie offerte esistenti. Sarà importante quanto io credo nella mia capacità di risparmiare, ma anche quanto sono disposto a sacrificare le mie finanze, sapendo che per un certo periodo il mio modo di spendere probabilmente dovrà essere diverso dal solito.

Se mi interessa lanciarmi in un certo lavoro, dovrò valutare tutte le competenze che servono per svolgerlo, e chiedermi se sono disposto a studiare e formarmi per apprendere quelle competenze, sapendo che questo mi costerà tempo ed energie. Inoltre dovrò chiedermi se sono effettivamente portato per le mansioni che quel lavoro richiede.

Se mi piacesse conoscere e frequentare una persona, ma non me ne sentissi all'altezza, dovrei pensare bene alle mie capacità, piuttosto che alle cose che mi mancano, per capire poi come quelle capacità possono tornarmi utili nell'avvicinarmi a lei. Se mi soffermassi troppo su quello che non ho, sul fatto di non essere particolarmente attraente o bravo con le parole, continuerei a vedere il contatto come qualcosa di impossibile, guardando a quella persona come qualcosa di irraggiungibile.

In casi come quelli descritti, è possibile notare i problemi causati da un'autostima troppo bassa, ma anche troppo alta, quando cioè la realtà che ci rappresentiamo corrisponde scarsamente con quella vera.

Una delle tecniche utili, soprattutto quando ci sentiamo incapaci di affrontare un problema, è scomporre il problema stesso in tanti "Sotto-problemi", cioè tanti piccoli ostacoli che solo messi insieme formano il problema irrisolvibile, ma da soli devono apparirci alla nostra portata. A quel punto ci prepareremo ad affrontare un sotto-problema alla volta, ragionando per piccoli passi successivi, e cercando ad ogni passo le risorse che ci sono necessarie per superarlo. Può succedere che uno di questi piccoli passi continuerà a sembrarci impossibile, e allora la soluzione potrebbe essere cambiare strada, in modo però da arrivare comunque al passo successivo, oppure chiedere aiuto a qualcuno, e così via.

Questa tecnica consiste, in altre parole, nell'adattare le situazioni al nostro livello di autostima, proprio come si adatta una bistecca sminuzzandola per permettere ad un bambino di mangiarla. In questo modo possiamo affrontare la vita anche con un basso livello di autostima, il quale per altro può migliorare, quando ci accorgiamo che, così facendo, il problema che ci appariva impossibile diventa man mano più semplice. Affinché la tecnica funzioni, è fondamentale non perdere mai di vista l'obiettivo finale.

Anche se richiede tempi lunghi, trovo molto efficace questa tecnica quando la applico nelle mie consulenze, e anche le persone che la seguono riportano poi importanti miglioramenti della propria fiducia in sé stessi, pur non avendo io usato frasi come quelle di cui parlavo all'inizio.