

AUTOSTIMA

'SPRIGIONA IL TUO POTENZIALE PER VINCERE'

di *Roberta Mastrodonato*



dedicato a
**tutti quelli che
vogliono ritrovare se stessi**





“ Vi esorto a fare della vostra vita un capolavoro; vi esorto e vi sfido a unirvi alla schiera di coloro che vivono ciò che insegnano, che fanno ciò che dicono. Essi costituiscono i modelli di eccellenza di cui il resto del mondo si stupisce. Unitevi alla squadra impareggiabile di coloro che si sono considerati i pochi che fanno, rispetto ai molti che si limitano ad avere vaghe aspirazioni..... Mi auguro che vi dedichiate non solo al raggiungimento degli obiettivi che vi siete preposti ma, una volta che li abbiate realizzati, a proporvene sempre altri; non solo a mantenervi fedeli ai sogni che già avete, ma sognarne sempre di più grandi; ed infine, mi auguro, che vi dedichiate a prendere non solo ciò che potete da questa vita, ma ad amare e dare con generosità.” (Come ottenere il meglio da sé e dagli altri di A. Robbins)

Indice

1 - L'Autostima	pag. 4
2 - I Livelli di Cambiamento.....	pag. 8
3 - La Motivazione.....	pag. 11
4 - La Piramide di Maslow.....	pag. 13
5 - La Scelta.....	pag. 15



1 - L'AUTOSTIMA

L'autostima è l'idea che ognuno ha di sé, il grado di fiducia nel proprio valore, nelle proprie capacità e nella propria importanza. Più semplicemente, è il voto che ci si dà e quindi è qualcosa di assolutamente soggettivo essendo il frutto della visione che abbiamo di noi stessi.

Alta, bassa, positiva o negativa, l'autostima ci appartiene fin dall'infanzia, alimentata dalle esperienze che acquisiamo nel percorso della nostra vita.

Il proprio livello di autostima nasce da un confronto fra sé e il mondo circostante, influenzato dalle relazioni sociali, dalla efficienza sul lavoro, dalla nostra vita affettiva.

Una persona può avere una bassa autostima quando ha una negativa visione di sé, causate da:

- Problemi infantili
- Traumi psicologici

- Violenze fisiche o psichiche subite
- Depressione
- Incomprensioni
- Insuccessi

e quindi si presenta:

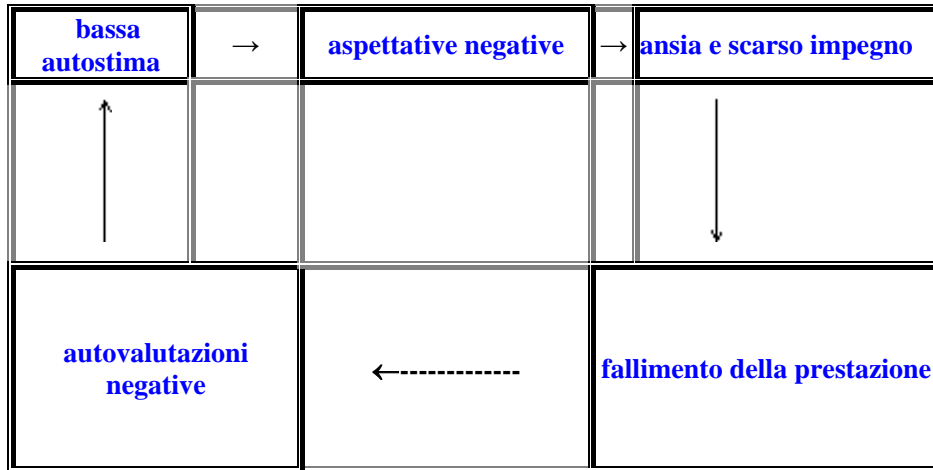
- Eccessivamente Timido
- Con un senso d' inferiorità nei confronti degli altri
- Insicuro
- Incapace di controllare le emozioni
- Con difficoltà a rapportarsi agli altri
- Con paura di essere giudicato
- Frustrato
- Con la sensazione di non essere capito

camuffando l' autostima con:

- Aggressività
- Irrequietezza
- Falsa sicurezza
- Falso orgoglio

e causando conseguenze negative con il partner, le amicizie, i figli, nel lavoro e soprattutto nella realizzazione personale.

La bassa autostima porta quindi ad un circolo vizioso:



Il giudizio che ci facciamo su noi stessi si rispecchia su tutti i nostri comportamenti, in ogni nostra decisione e sul nostro aspetto fisico.

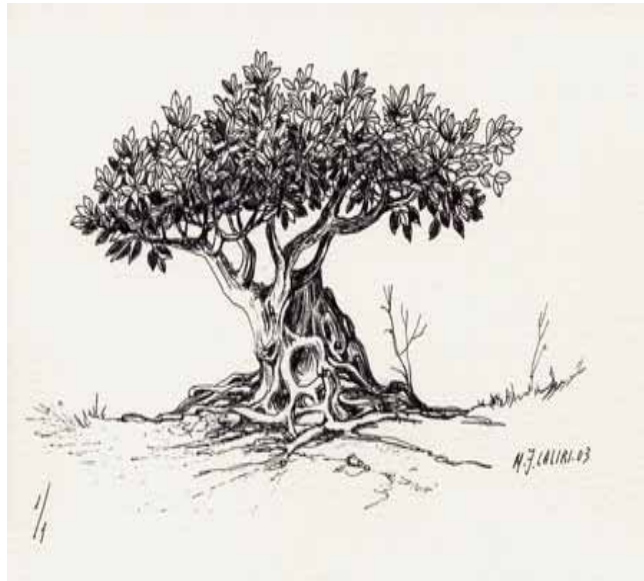
L'autorispetto, invece, procede di pari passo con il riconoscimento del nostro valore.

Ogni individuo è unico. Da una parte questa unicità è qualcosa a cui molti, forse tutti, tengono, ma dall'altra è qualcosa di molto impegnativo e, spesso, difficile da cogliere fino in fondo ed ancora di più da accettare. Inoltre, l'essere unici, secondo diversi esperti e non da ultimo Robbins, è sempre in contrasto con l'esigenza di voler appartenere ad un gruppo, piccolo o grande che sia. Sentiamo il bisogno di non sentirci soli ed, allo stesso tempo, vogliamo essere unici. Ma non solo. Se vogliamo fare un passo in avanti dobbiamo imparare a *rispettare* la nostra unicità. La strada è quindi proprio questa:

- capire che siamo unici
- conoscere la nostra unicità
- accettarla e rispettarla (quindi rispettarci)

2 - I LIVELLI DI CAMBIAMENTO

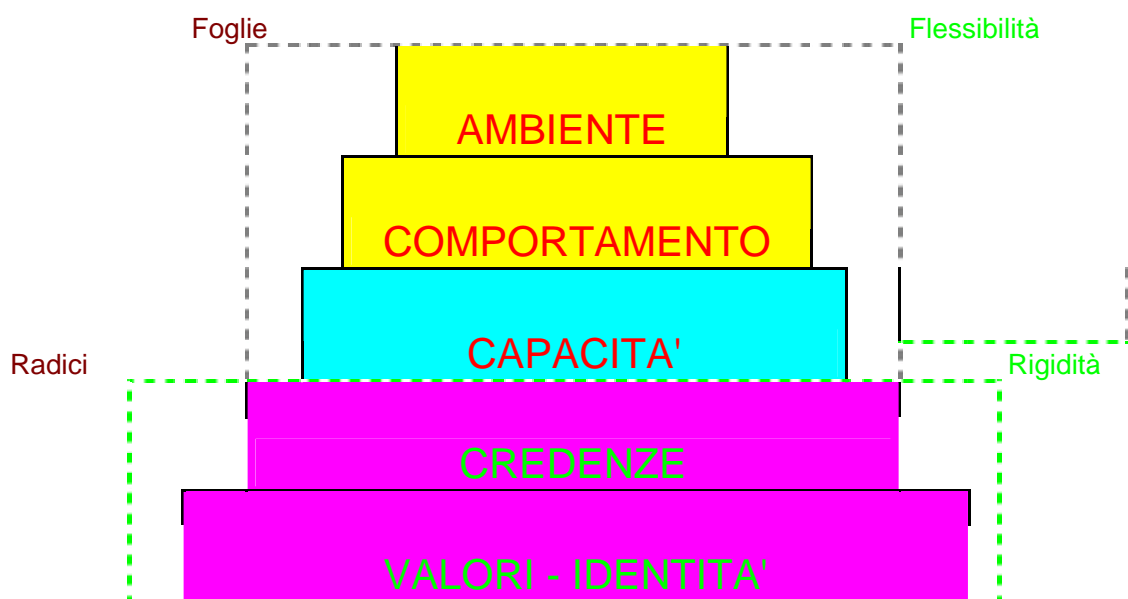
La nostra profonda personalità può essere semplicemente paragonata ad un albero, formato da robuste “**Radici**” e variopinte “**Foglie**”.



Le Radici sono la base della nostra **identità** (l’io), dei nostri **valori** (ciò che per noi è importante) e delle nostre **credenze** (ciò in cui crediamo fermamente). L’insieme di identità, valori e credenze formano il *rigido* potere personale che fin dalla nostra tenera infanzia si è andato consolidando attraverso il passare degli anni. Per questo motivo non sarà semplice cambiarli.

Solo un forte piacere, o al contrario, un forte dolore potrebbero variare questi tre importantissimi elementi dentro di noi.

Le Foglie, invece, rappresentano la parte superficiale e più *flessibile* della nostra personalità, che è formata dalla nostra **capacità**, dal nostro **comportamento**, e sù, sù fino a raggiungere l'**ambiente** che ci circonda.



Si direbbe che tutti sappiamo perfettamente ciò che è meglio per ognuno di noi. Ma è sempre vero? Molti credono che la vita sia fatta solo di sofferenze ed accettazione di ciò che accade nel mondo e su di noi. Altri, in pochi, sono convinti che si debbano pur fare dei sacrifici, delle rinunce. Ma solo il cambiamento porta verso una realizzazione dei propri bisogni.

Noi tutti crediamo sia giusto dover subire il giudizio degli altri e soprattutto quello nostro più profondo. Ma la capacità di fissare un parametro corretto di valutazione al quale misurarci è qualcosa di molto difficile.

Spesso pretendiamo così tanto da noi e dagli altri senza aver ben focalizzati i motivi di tale scelta. E soprattutto senza aver chiari in mente le conseguenze positive di un determinato percorso (cambiamento) e quelle negative di non aver potuto soddisfare il nostro bisogno.

Sapere di esistere non basta. La nostra vita è l'unica di cui disponiamo. E il momento di utilizzare le nostre risorse, nel rispetto reciproco, è il punto di partenza che ci porterà esattamente dove immaginiamo. Dove sei ora?

Ci sono persone che usano le loro risorse per esprimere l'inesprimibile, fruttando la propria scintilla per rendere operanti le proprie energie: senza pennelli dipingono i tenui colori della vita, senza scalpello scolpiscono la magia della vita, senza un'orchestra creano musica che fa da colonna sonora alla loro vita.

Una delle soluzioni, quindi, è quella di far leva sui propri punti di forza per crearsi nuovi obiettivi attraverso la propria motivazione (Il sogno oltre il sogno!).

3 - LA MOTIVAZIONE

La motivazione è quella forza propulsiva che è dentro ognuno di noi e che tiriamo fuori per raggiungere determinati obiettivi.



Come abbiamo detto, la nostra personalità è un concentrato di **valori**, **credenze e bisogni**: elementi importanti che definiamo come radici, perché sono ben impiantate dentro di ognuno di noi. Quando questi solidi elementi sono condivisi verso un unico obiettivo avremo generato la giusta forza motivazionale necessaria al raggiungimento degli obiettivi.

Ci sono migliaia di obiettivi raggiungibili. E ci sono decine di definizioni su cosa e su come dovrebbe essere un obiettivo.

La definizione che meglio descrive, a mio giudizio, può essere riassunta sulla sigla **S.M.A.R.T.E.** . Molti già la conosceranno. Pochi veramente la applicano. Ma qual è la differenza tra i primi e i secondi? Semplice, la vera volontà di prendere una decisione di cambiamento.

Cosa significa **S.M.A.R.T.E.** ? **S**pecifico- **M**isurabile – **A**ttivo – **R**eale – **T**empificabile – **E**cologico. Lo potremo definire un *ponte sul futuro*. Sono le istruzioni che diamo a noi stessi per essere lì dove vogliamo arrivare. E' la definizione minuziosa della strada che ci porterà verso quella che per noi

è la felicità. Se non sentiamo dentro di noi la forza e la spinta verso **S.M.A.R.T.E.** rischieremo di fare sforzi inutili.

Noi siamo chiaramente il prodotto dei nostri ricordi. Senza rendercene pienamente conto, le passate esperienze hanno condizionato la nostra visione attuale della vita. Prima di *‘essere’* noi *‘siamo stati’*: quindi le nostre nuove idee vengono filtrate dalle nostre passate convinzioni. Ci sforziamo di chiarire come stiano le cose e nello stesso tempo veniamo ostacolati dal nostro modo di essere in passato.

Ma c’è una speranza: nessuno di noi è fatto oggetto di un programma. Se non vogliamo che il nostro futuro non sia un piatto rispecchiamento del passato, buttiamo alle spalle la negatività e concentriamoci sulle potenzialità.

Il pensiero ossessivo del lato nero della vita ci impedisce di vedere tutto quanto vi è di bello e giusto. Le persone negative cercano la conferma alla loro negatività, mentre le positive trovano la luce dall’esistenza.

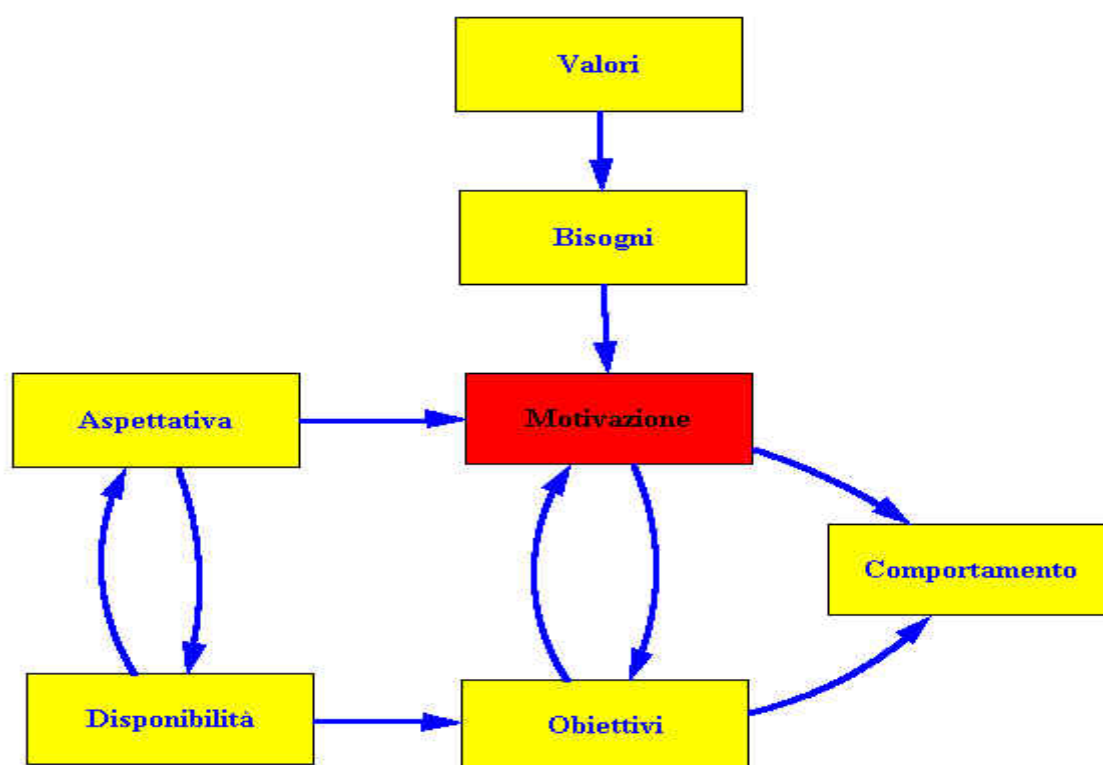
Il bello e il brutto non esistono: è il nostro pensiero a renderli tali.

Lo schema che segue ha la pretesa di semplificare come agiscono su di noi i diversi fattori che hanno plasmato, in un senso o nell’altro, il nostro “io”.

Il senso delle frecce è molto chiaro e non necessita di tante spiegazioni. Basta soffermarsi un po’ a guardarlo vedendoci proprio lì, in quel disegno.

Pensiamo a cosa è stato di noi in passato, di una nostra esperienza e ricolleghiamo le diverse caselle per capire cosa e come siamo giunti a certe conclusioni.

Ora immaginiamo per un istante di fare un altro percorso dove siamo consci di queste ragioni, con il giusto disagio, lasciamo agire il nostro inconscio verso il nostro sogno!



A volte, tornando indietro coi ricordi, ci capita di porgere l'orecchio a noi stessi e ascoltare le nostre vuote credenze, del tipo: "Bè, io sono fatto così!",

“Sono troppo vecchio per cambiare!”, “Non posso farci niente”, “Capitano tutte a me!”.

Questo modo di dire diventa il vero pericolo. E’ ciò che ci fa diventare proprio quanto diciamo di essere e ci consente di fare di fare solo ciò che crediamo di potere. E’ la forza della **PROFEZIA AUTOAVVERANTE**. Pensate un po’ cosa sia possibile se la stessa la utilizzassimo nel verso opposto, verso il cielo e non verso la fossa....ci vuole di più per imparare a volare e non a scavare la nostra buca. A volte basta stare fermi nelle sabbie mobili per essere immersi dal fango. E se provassimo un attimo a crederci di più?

Se continuiamo a limitare il nostro potenziale, vedremo in noi delle vittime indifese, senza speranza (**CREDENZE LIMITANTI**). Siamo pienamente responsabili di ciò in cui crediamo, dei nostri atteggiamenti , dei nostri comportamenti. Cerchiamo, quindi, di chiederci “Ora che fare?”, “Dove posso migliorare?” (**CREDENZA POTENZIANTE**).

Afferma un Koan Zen: **“Ora che il mio fienile è bruciato.....Posso vedere la luna!”**

Ogni mattina quando ci svegliamo, possiamo scegliere che il nuovo giorno sia soltanto un'interruzione del sonno o sia un'altra occasione di apprendere

nuove cose (**SAPERE**). Ogni giorno della nostra vita porta con sé mille novità, si tratta solo di metterle in pratica: basta compiere piccoli gesti alla nostra portata (**SAPER FARE**) (**A.I.C.**). Usciamo quindi dalla nostra **ZONA DI CONFORT**. Avere certezze a volte porta solo un grigio e indifferente scorrere dei giorni. Ma se iniziamo a fare dei nuovi piccoli gesti quotidiani, ripetuti, costanti, finalizzati proprio a quel miglioramento che tanto cerchiamo, questi gesti, abitudini, diventeranno proprio noi! (**SAPER ESSERE**). Pensate sia difficile? Provateci! E poi, chi mi sa dire cos'è difficile? Io penso che sia qualcosa che non siamo **ABITUATI** a fare.....

4 - LA PIRAMIDE DI MASLOW

L'elemento fondamentale che muove qualsiasi essere umano è la necessità di soddisfare un bisogno.

Il bisogno è, quindi, innato, genetico, può essere notevolmente stimolato, favorito, incrementato dalle interazioni socioculturali, dai contesti di esperienze in cui l'individuo vive, apprende, si forma.

È da questa consapevolezza che lo psicologo statunitense [Abraham Maslow](#) concepì una scala dei bisogni umani suddivisa in cinque livelli, dai più elementari ai più complessi. Questa scala è conosciuta come "*La piramide di Maslow*". I bisogni sono, in ordine di livello, dal basso verso l'alto:



FIG. 1: LA PIRAMIDE MOTIVAZIONALE DI MASLOW

- **Bisogni fisiologici:** sono i bisogni fondamentali connessi alla sopravvivenza (fame, sete, sonno, ripararsi dal freddo).
- **Bisogni di sicurezza:** garantire all'individuo protezione e tranquillità.
- **Bisogni di appartenenza:** consiste nella necessità di poter sviluppare le relazioni sociali al fine di sentirsi parte di un gruppo.
- **Bisogno di stima:** riguarda il bisogno di essere rispettato, apprezzato ed approvato, di sentirsi competente e produttivo.
- **Bisogno di autorealizzazione:** inteso come l'esigenza di realizzare la propria identità e di portare a compimento le proprie aspettative, nonché di occupare una posizione soddisfacente nel proprio gruppo.

La forma a piramide non è affatto casuale. Infatti tanto più si sale di livello, tante meno persone ne fanno parte. Ed è un processo che rappresenta una vera è propria scalata.

C'è da dire anche che quando si arriva in cima è necessario un altro sogno!
Preparatevelo per tempo...

In tanti sono crollati proprio quando sono giunti alla vetta. E poi tocca ricominciare dal basso, anche se con un altro spirito. Il messaggio che voglio lanciarvi è proprio questo: non ha importanza dove si arriva, ma è importante sentirsi bene dove si arriva. La nostra vita è un obiettivo. E' proprio lo

scorrere dei giorni. E le emozioni che vivremo durante che ci lasceranno il ricordo di noi stessi, la nostra identità!

Ora tu sei di fronte ad un bivio, indeciso sul da farsi.



Essendo un uomo libero, hai la possibilità di decidere
la strada da percorrere: quindi

SCEGLI DI SCEGLIERE !

Quante persone credono, sbagliando, di essere dei computer umani, manovrati da programmatori sui quali non hanno controllo, non conoscendo così le loro potenzialità?

Nascendo, nessuno è uguale o pari a un altro. I nostri pensieri, il nostro carattere, i nostri comportamenti ci appartengono in modo totale e individuale.

Man mano che cresciamo può accadere di renderci conto di aver vissuto con una personalità sconosciuta e, ancora peggio, di scoprire di essere stati oggetto di persone che sperano di fare di noi dei loro cloni.

Ma quando viene fuori la convinzione di essere liberi di operare le nostre scelte, noi saremo finalmente salvi.

Questo è il grandissimo potere di *‘scegliere’* anziché di *‘essere scelti’*, che, anche se a volte non ce ne rendiamo conto, ci accompagna da sempre.

Ci saranno sempre persone pronte a dirci quello che dobbiamo fare. Basterebbe solo porgere l’orecchio per ascoltare che la maggior parte della comunicazione a noi rivolta è basata sui consigli. Troppo spesso ci sentiamo dire ciò che dovremmo fare della nostra vita, ciò che dovremmo pensare e quali dovrebbero essere i nostri scopi. Tutto questo potrebbe fare chiarezza dentro di noi, ma nessuno per quanto lo voglia, ci può sostituire.

Possiamo scegliere di amare o di odiare, di essere felici o disperati, liberi o oppressi, perdonare o non.

Le nostre scelte sono fondamentali, perché solo vivendone pianamente le conseguenze che ne derivano, positive o negative, creeremo le nostre esperienze.

“...ho scoperto di avere sempre delle scelte, e che a volte si tratta solo di scegliere un atteggiamento!” (J.M. Knowlton).



Tu sei perfetto. Vai perfettamente come sei. Nessuno per quanto lo desideri, può essere meglio di te! Tu hai qualcosa da offrire che domani non sarà ripetibile. Screditarlo non è soltanto una tragedia per te: è una tragedia per il MONDO INTERO!

LE 18 REGOLE PER FELICI

1. Inseguì obbiettivi raggiungibili



2. Sorridi genuinamente



3. Condividi con gli altri



4. Aiuta il prossimo



5. Mantieni uno spirito giovane



6. Vai d'accordo con il povero, il ricco, il bello e il brutto.



7. Resta calmo sotto pressione



8. Alleggerisci l'atmosfera con la simpatia



9. Perdona i fastidi causati dagli altri



10. I veri amici sono pochi



11. Coopera ed otterrai grandi risultati



12. Valorizza i momenti con chi ti ama



13. Acquista grande fiducia in te stesso



14. Rispetta chi è svantaggiato



15. Occasionalmente lasciati andare



16. Riposati e naviga in rete



17. Prendi rischi calcolati



18. Capisci che il denaro non è tutto

