AUTOSTIMA

IMPARA A VOLERTI BENE

Presentazione di Valentina Sambrotta

Percorso di studi:

Sociologa – Criminologa - Counselor della relazione di aiuto

Occupazioni

Fondatrice e presidentessa di Associazione culturale Afrodite

Professional counselor

Docente/Esperta della materia

Autrice di pubblicazioni scientifiche

Operatrice presso B&B Il Giardino di Fiorina

www.valentinasambrotta.com

www.associazioneafrodite.com

Autostima - lettura

Rappresenta un giudizio globale su se stessi e sulle proprie capacità, che si accompagna ad un senso generale di auto accettazione e ad un atteggiamento positivo verso se stessi.

L'autostima è la valutazione che ci diamo, il nostro modo di viverci.

Molte volte restiamo intrappolati nei nostri schemi di pensiero e di azioni, impedendo a noi stessi di evolvere e fare nuove esperienze…

Quali pensieri? Quali frasi? Dove le abbiamo sentite e quando?

E' la nostra mente la principale responsabile delle lenti deformanti con cui percepiamo la realtà.

Io sono…

Gli altri mi vedono….

L'autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a diversi tipi di sé:

Il sé reale: ciò che crediamo di essere …

Il sé ideale: ciò che desideriamo essere …

Il sé imperativo: ciò che sentiamo di dover essere …

DISCREPANZA	Sé reale / Sé ideale (fallimento nel corrispondere alle aspirazioni)	Sé reale / Sé imperativo (fallimento nell'adempiere agli obblighi)
REAZIONI EMOTIVE	• Delusione • Tristezza • Diminuita attivazione fisiologica	• Colpa • Imbarazzo • Accresciuta attivazione fisiologica
EFFETTI A LUNGO TERMINE	• Minore autostima • Depressione • Mediocre funzionamento del sistema immunitario • Malattia	• Minore autostima • Ansia • Mediocre funzionamento del sistema immunitario • Malattia

Caratteristiche delle persone che hanno una scarsa autostima

Hanno la tendenza a vivere sulla difensiva

Non mettono limiti nelle loro relazioni per paura di essere abbandonate

Vivono in un costante stato d'ansia, perché si sentono incapaci di affrontare le sfide della vita

Esagerano, pretendono e possono mentire a causa della loro insicurezza

Si vergognano di sé

Cercano sempre l'approvazione degli altri per paura di essere rifiutate

Sono spesso pessimiste

Utilizzano molto la razionalizzazione

Pretendono di meritare l'amore degli altri

Tendono ad essere perfezioniste

Sono convinte di valere poco o nulla, di non possedere particolari doti e capacità

Tendono a compiacere; difficilmente sanno dire di no

Cercano di evitare il confronto in caso di discussione

Cercano relazioni emozionalmente distruttive

Non sono capaci di mantenere intimità nelle loro relazioni

Si sentono inadeguate verso nuove situazioni

Sono molto vulnerabili verso le opinioni degli altri

Hanno difficoltà a relazionarsi con gli altri

Hanno difficoltà a prendere decisioni

Percepiscono i successi altrui come propri fallimenti

Vivono ogni piccola o grande sfida come un ostacolo insormontabile

Hanno difficoltà ad esprimere i propri bisogni e le proprie opinioni

Parlano in modo esitante o a bassa voce, evitando il contatto visivo

Si scusano e si prendono la colpa troppo spesso

Si sentono deboli fisicamente

Possono decidere di non curarsi dell’estetica, oppure puntare eccessivamente sull’esteriorità

Sono portate a giudicare gli altri

Come aumentare l’autostima?

Ponendosi obiettivi realistici

Prendendo coscienza dei propri limiti

Cercando di apprezzare le proprie qualità

Trattandosi con cura e con affetto

Facendo critiche costruttive

Regalandosi tempo libero

Stando con persone positive

Cercando di essere assertivi

Facendo esercizio fisico o coltivando hobby, passioni, interessi

Non paragonandosi agli altri

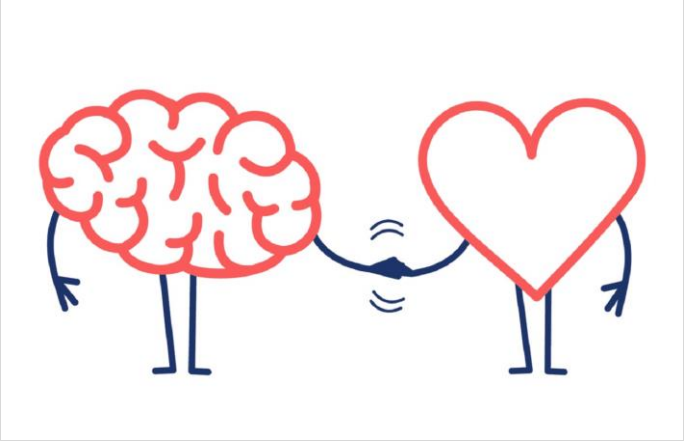
Adottando un atteggiamento di sano egoismo iniziando anche a dire di no

«Le emozioni sono risposte adattative, predisposte biologicamente, a situazioni ed eventi importanti per il benessere dell'organismo nella sua storia evolutiva. Le emozioni rappresentano una sintesi tra specifici programmi genetici ed esperienze culturali e soggettive compiute dall'individuo.»

Funzioni:
- segnalare all'esterno il proprio stato e le proprie intenzioni;
- informare del nostro stato in rapporto all'ambiente e alle altre persone;
- regolare l'interazione durante gli scambi comunicativi.

Etimologicamente, emozione fa riferimento a moto, movimento e il prefisso – e indica la direzione verso l'esterno; l'emozione potrebbe quindi essere definita come *"un movimento verso l'esterno, un impulso che nasce dentro di noi e che si rivolge a tutto ciò che ci circonda; una sensazione che ci dice chi siamo e che ci mette in relazione con il mondo"* .

Intelligenza razionale/emotiva



Corpo/Spirito

La capacità di esprimere e di sentire le emozioni fa parte dei meccanismi della ragione.

Il ruolo delle emozioni è quello di segnalare gli avvenimenti importanti per l'individuo e di mettere in atto i comportamenti che permettono di gestirli, reagendo nel modo più appropriato alle diverse situazioni.

Al contrario dei sentimenti che possono durare a lungo nel tempo, le emozioni durano relativamente poco.

Le emozioni primarie sono sette: rabbia, paura, tristezza, sorpresa, disgusto, gioia e disprezzo.

Rabbia: armonia

Quando si è arrabbiati, il sangue affluisce alle mani e questo rende più facile afferrare un'arma o sferrare un pugno; la frequenza cardiaca aumenta e una scarica di ormoni, fra i quali l'adrenalina, genera un impulso di energia abbastanza forte da permettere un'azione vigorosa.

Paura: protezione

Quando abbiamo paura, il sangue fluisce verso i grandi muscoli scheletrici, rendendo più facile la fuga e facendo impallidire il volto, momentaneamente meno irrorato. Allo stesso tempo, il corpo si immobilizza, come congelato, anche solo per un momento, per valutare se convenga nascondersi. I circuiti dei centri cerebrali preposti alla regolazione della vita emotiva scatenano un flusso di ormoni che mette l'organismo in uno stato di allerta, preparandolo all'azione.

Gioia: riposo

Un centro cerebrale inibisce i sentimenti negativi e aumenta la disponibilità di energia, insieme all'inibizione dei centri che generano pensieri angosciosi.

Tristezza: rielaborazione della perdita

La tristezza comporta una caduta di energia ed entusiasmo verso le attività della vita – in particolare per le distrazioni e i piaceri - e, quando diviene più profonda e si avvicina alla depressione, ha l'effetto di rallentare il metabolismo.

Sorpresa: informazione

Il sollevamento delle sopracciglia consente di avere una visuale più ampia e ci fa arrivare più luce sulla retina.

Disgusto: offesa al gusto o all'olfatto

L'espressione facciale del disgusto - il labbro superiore sollevato lateralmente, mentre il naso accenna ad arricciarsi - indica il tentativo primordiale di chiudere le narici colpite da un odore nocivo o di sputare un cibo velenoso.

Disprezzo: disapprovazione sociale

Le emozioni, sono segnali importanti e ci guidano nel raggiungere degli scopi fondamentali per la nostra vita e per la nostra sopravvivenza.

Tuttavia esse non sempre portano a reazioni positive.

La comprensione delle emozioni, della loro legittimità e dei pensieri che le accompagnano costituiscono quasi sempre la chiave di lettura per capire ed analizzare situazioni di malessere psicologico e di conflitto interpersonale.

Cosa fare?

Impara ad ascoltare il tuo corpo ☺

Cosa vuol dire ascoltare il corpo? Significa riuscire a cogliere i messaggi di piacere, rilassamento, dolore o fastidio. Sia che ci si trovi in un momento di relax, durante un’attività fisica oppure in un momento di lavoro. Il suo linguaggio è molto vario: piccole tensioni, dolori, sensazioni di stiramento, piacevole solletico o leggerezza, scricchiolii a volte di piacere, a volte di dolore.

L’altro grande ed importante dono che il corpo ci fa è quello di far uscire le emozioni represse e bloccate dentro di noi che rischiano di creare dei veri e propri danni alla nostra salute.

Il **raffreddore** “cola” quando il corpo non piange
Il **dolore di gola** “tampona” quando non è possibile comunicare le afflizioni.
Lo **stomaco** “arde” quando le rabbie non riescono ad uscire.
Il **diabete** “invade” quando la solitudine duole.
Il corpo “ingrassa” quando l’insoddisfazione stringe.
Il **mal di testa** “deprime” quando i dubbi aumentano.
Il **cuore** “allenta” quando il senso della vita sembra finire.
Il **petto** “stringe” quando l’orgoglio schiavizza.
La **pressione** “sale” quando la paura imprigiona.
La **nevrosi** “paralizza” quando il bambino interno tiranneggia.
La **febbre** “scalda” quando le difese sfruttano le frontiere dell’immunità.
Le **ginocchia** “dolgono” quando il tuo orgoglio non si piega.

La **malattia non è cattiva**, ti avvisa che stai sbagliando cammino.

Senti il tuo battito cardiaco

Sentire il battito cardiaco è un buon inizio per sintonizzarsi con il proprio corpo. Metti due dita sull'arteria del polso e senti il ritmo del cuore con il quale pompa il sangue attraverso le vene. Ora togli le dita e cerca di sentire questo ritmo pulsante in altre parti del corpo. Probabilmente lo senti nel petto ma riesci anche a sentirlo nelle gambe, nelle dita dei piedi, nello stomaco o nelle braccia? Se non senti niente… continua a praticare.

Rallenta

Consiglio semplice ma non facile. Chiediti se ciò che credi sia meglio per te in questo momento arriva davvero da segnali dentro di te oppure se sei influenzata da altre fonti. Può sembrarti difficile capire la differenza ma questo è perfettamente normale. Siamo costantemente esposti a informazioni da fuori, vediamo la vita apparentemente perfetta degli altri e ci paragoniamo a loro. Perciò i nostri veri desideri e bisogni si perdono un po' nella confusione. Rallenta, respira e chiediti di che cosa hai bisogno. Fissa i tuoi obiettivi in linea con le risposte che avrai.

Impara a scannerizzare il tuo corpo

Sii gentile con te stesso

Prima di iniziare un eventuale allenamento o quando ti alzi al mattino controlla il tuo stato mentale semplicemente chiedendoti: “Come sto?” Forse senti il bisogno di fare un paio di respiri profondi, forse devi bere o magari la tua musica preferita in questo momento farebbe tutta la differenza.

È importante parlare bene a se stessi (“positive self talk”): devi rimanere positivo nel modo in cui parli a te stesso soprattutto in situazioni nelle quali ti senti giù o ti senti di aver fallito perché hai fissato i tuoi obiettivi troppo in alto o ti stai confrontando con ideali di bellezza o particolari modi di mangiare, di vivere etc. irraggiungibili.

Infine, imparare di nuovo ad ascoltare il proprio corpo richiede pazienza e pratica. In più, quando sei riuscito a cogliere i segnali e capisci cosa significano devi anche onorare eventuali richieste.

Scrivi

Forse non ti piace scrivere o forse fai fatica a trovare il tempo. Non pensare troppo come e cosa scrivere. Lascia che la mano si muova – nessuno deve leggere quello che scrivi e non deve per forza avere un senso.

Puoi rispondere semplicemente alla domanda “Come mi sento in questo momento?”, senza riflettere troppo.

Questo ti aiuta a frenare la corsa del cervello e diventare consapevole dell’adesso. Dopo un po’ puoi rileggere quello che hai scritto e forse scopri qualcosa di nuovo su di te, riconosci certe tendenze, capisci come il tuo corpo reagisce in determinate situazioni, trovi delle risposte alle tue domande.

valentinasambrotta@hotmail.it - 3336197945

www.facebook.com/valentina.sambrotta

@v86v