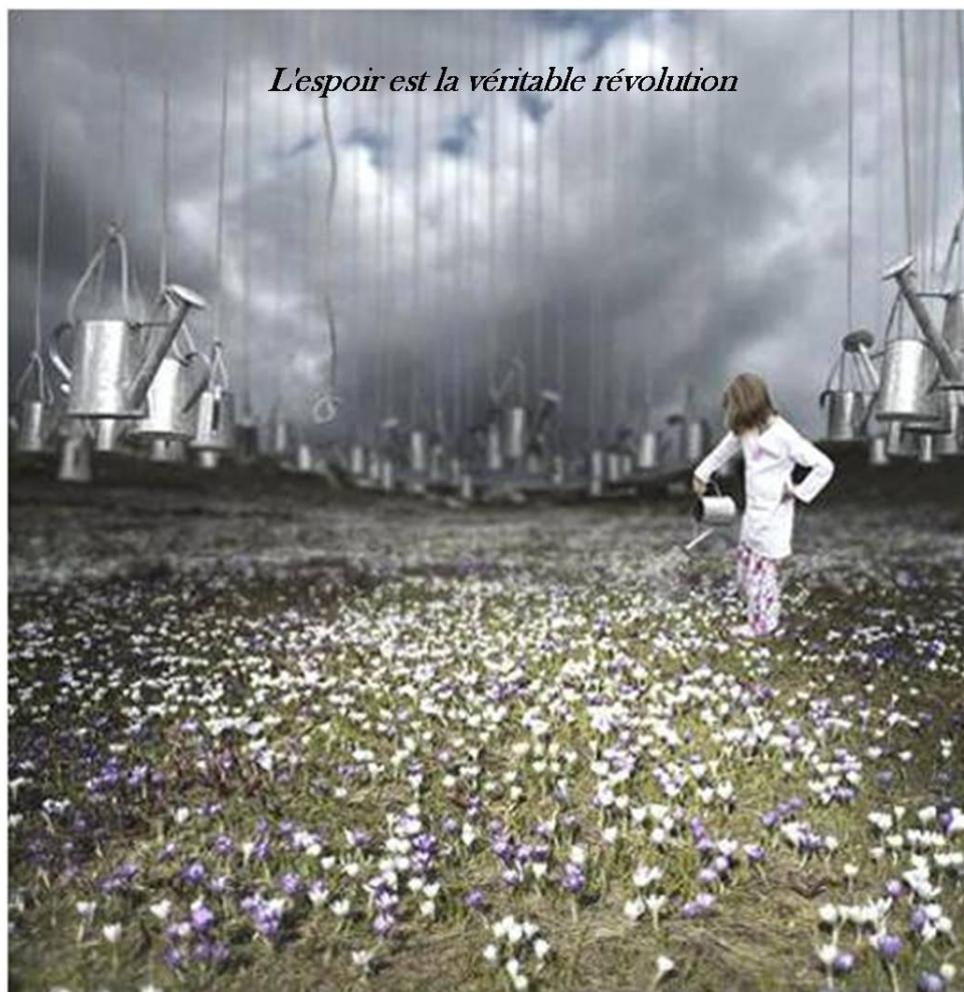


LIFE SKILLS: COMPETENZE PER LA VITA¹



¹ Brevi articoli ad uso divulgativo, disponibili in rete.

OMS: IL MODELLO SKILLS FOR LIFE

Come afferma l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) esiste una connessione cruciale tra salute e "life skills", o, meglio, tra i processi di **salutogenesi** e le **abilità per un comportamento adattivo e positivo** che rendono gli individui capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Le Life skills sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress.

Il "nucleo fondamentale" delle skills of life è costituito dalle seguenti abilità e competenze:

- 1 Decision making (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua eccezione più ampia.

Problem solving (capacità di risolvere i problemi): questa capacità, permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.

Pensiero creativo: agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana.

Pensiero critico: è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

Comunicazione efficace: sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.

Capacità di relazioni interpersonali: aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire essere capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.

Autoconsapevolezza: ovvero sia riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di

base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

Empatia: è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i "diversi"; questo può aiutare a migliorare le Interazioni sociali per es. in situazioni di differenze culturali o etniche. La capacità empatica può inoltre essere di sensibile aiuto per offrire sostegno alle persone che hanno bisogno di cure e di assistenza, o di tolleranza, come nel caso dei sofferenti di [AIDS](#), o di disordini mentali.

Gestione delle emozioni: implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamenti e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.

Gestione dello stress: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

COME FUNZIONA LA NOSTRA MENTE?!?²

**La nostra mente non è un registratore passivo di quello che ci accade.
Anzi: è un elaboratore attivo, continuamente costruisce significati.
E così, adattiamo la realtà a seconda delle nostre aspettative,
anticipiamo gli eventi che accadranno,
conformandone gli aspetti al nostro modello (o “Frame” – cornice -)
Possiamo allora, imparare a conoscerla...
per essere liberi rispetto ai limiti che noi stessi ci poniamo
(il nostro *Life Script* – copione di vita -)**

Tempo fa lessi un interessante articolo in cui venivano citati i risultati di uno studio condotto dalla celebre Università di Palo Alto in California sui comportamenti abitudinari dell'individuo.

In uno degli esperimenti effettuati vennero coinvolte due popolazioni: una di bambini di età inferiore ai 5 anni e una di adulti sopra i 65.

In entrambi i casi la prova consistette nel portare l'individuo sotto esame in una stanza, da solo, con l'obiettivo dichiarato di...uscire dalla porta!

Compito assolutamente facile se non fosse stato per il fatto che l'uscio era apribile solamente girando la maniglia, appositamente montata, verso l'alto e non verso il basso come capita di solito. Come previsto, praticamente tutti i bambini riuscirono nell'intento, alcuni immediatamente, altri dopo alcuni tentativi, mentre solo circa il 75% della popolazione adulta conseguì l'obiettivo!

Il restante 25% degli adulti, dopo qualche sterile tentativo andato a vuoto, si arrese, concludendo che la porta fosse stata appositamente chiusa dagli esaminatori e che fosse di conseguenza impossibile uscire dalla stanza da quella parte.

LA NOSTRA MENTE È UNA GRAN RISPARMIATRICE...

Cosa è successo? Osservando un bambino si capisce come ogni cosa che faccia per la prima volta rappresenti per lui una vera e propria scoperta. Che si tratti di usare un buffo attrezzo, qual è ai suoi occhi una forchetta, per mangiare, o di reggersi faticosamente sulle gambe per compiere i primi passi, di colorare un foglio con un pennarello o di aprire una porta, egli sfrutterà ogni risorsa del suo corpo e della sua mente per carpirne i segreti e farne tesoro per le successive esperienze. All'interno della sua mente una serie impressionante di connessioni neurali si attiva e il percorso viene memorizzato per poterlo usare in seguito. Si forma così uno “ schema di riferimento generale”, una “*frame*” che, in seguito, gli consentirà di risparmiare energia e tempo, di modo che ogni volta che il gesto verrà ripetuto sarà svolto con maggior maestria, naturalezza e minor velocità della volta precedente: in pratica ogni persona “impara l'arte e la mette da parte”.

Pensiamo a quale inutile oltre che faticoso dispendio di energie sarebbe per noi il dover tutte le volte tentare di aprire una porta come se fosse la prima volta, ruotando la maniglia in tutte le direzioni possibili prima di scoprire quella giusta. E così, la nostra mente compie *generalizzazioni*, *cancellazioni* e persino *distorsioni* per proteggerci da quella massa continua di informazioni che riceviamo dal mondo esterno e di cui solo una porzione è utile e consapevole mentre la maggior parte è completamente superflua e accidentale.

² Articolo rielaborato da C. ALLIEVI, *Comunicare bene: più possibilità, meno rischi*, in www.inaz.it

...MA TALVOLTA “SI DÀ LA ZAPPA SUI PIEDI”

Questo processo, che è funzionale rispetto all’obiettivo per cui è stato congeniato, cioè quello di risparmiarci da un’inutile rielaborazione di migliaia di dati superflui, ha però delle controindicazioni.

Tra queste la più importante e dannosa nasce quando le “frames” si cristallizzano, diventano rigide, tanto che – di fronte al nuovo, all’imprevisto, all’inatteso – la nostra mente, pur di non andare completamente in crisi – preferisce continuare ad applicare lo schema già consolidato che, così, come un copione (“*script*”) a teatro, continua a ripetersi sempre uguale. Anche quando quello che accade “fuori” di noi è completamente diverso! Questo accade perché, nella mente cristallizzata e rigida, il bisogno più grande per una persona diventa non già “vedere la realtà”, conoscere la verità... quanto, piuttosto, confermare quello che già pensa, continuare a “vedere quello che vuole vedere!”.

DA CHE PUNTO GUARDI IL MONDO?

Oggi, sempre più numerosi studi dimostrano come sia proprio il nostro modo di “spiegarci” la realtà ad incidere profondamente, oltre che sul nostro successo lavorativo, anche sulla nostra salute, poichè i nostri “script” funzionano come “*profezie che si autoavverano*”.

Quindi, proprio i meccanismi che il nostro sistema nervoso si è costruito per vivere meglio, per risparmiare energia, per semplificarsi la vita, talvolta finiscono con l’essere la ragione principale dei nostri limiti.

Una metafora che mi piace molto usare per spiegare questo meccanismo è quella della pulce nel barattolo. Cosa può fare una pulce chiusa in un barattolo di vetro? Se cominciasse a saltare cercando di uscire inevitabilmente sbatterebbe la testa contro il coperchio. Ma la sua natura è comunque quella di una pulce e in quanto tale non può fare a meno di saltare! Allora decide di farlo ugualmente, ma fermandosi qualche millimetro più sotto in modo tale da non farsi male. Passa le sue giornate così, tranquillamente, effettuando balzi sempre della stessa misura consapevole del fatto che non potrà né uscire né rinunciare a saltare. E quando un bel giorno quel coperchio viene tolto ... la pulce continua a saltare sempre nello stesso modo perché tanto sa già che sopra c’è il coperchio! Quante volte abbiamo detto frasi come “è inutile che mi prenda la briga di parlarci, tanto finisce sempre nello stesso modo...!”, quante volte ci siamo comportati come pulci in un barattolo senza più il coperchio?

Le mappe individuali

Lo step fondamentale che possiamo fare è riconoscere che ognuno di noi si costruisce, sin da bambino, una sua “mappa” della realtà. Ne abbiamo bisogno per vivere, per orientarci, per avere “*un centro di gravità permanente*”. Il limite nasce quando queste nostre certezze, come continua la canzone di Battiato, non ci fanno “*mai cambiare idea, con le cose, con la gente*”.

Allora, lo step successivo, dopo il riconoscimento della nostra mappa, è riconoscer, anche, che la nostra “mappa non è il territorio”, ma soltanto una sua rappresentazione. E che, soprattutto, non ci sono mappe migliori di altre, alcune “giuste” altre “sbagliate”: ogni mappa che una persona si costruisce risponde a una sua “logica”!, ad un suo preciso bisogno.

Per questo, possiamo provare ad ascoltare sforzandoci di accettare e comprendere le mappe dei nostri interlocutori, anche quando queste a noi sembrano “illogiche”. Questo è fondamentale per almeno due validissimi motivi:

- ci consente di scoprire le chiavi d’accesso alle rappresentazioni interne degli altri, e, solo così, di trasmettere messaggi a loro comprensibili;

- ci permette di ampliare a poco a poco il nostro “modello” di realtà interno: maggiori possibilità di scelta corrispondono a minori rischi di sbagliare.

D'altronde, anche determinare quale tra tante possa essere la visione più “oggettiva” è impresa assai ardua: è praticamente impossibile valutare con oggettività e imparzialità un sistema...dal suo interno. Esattamente come dal finestrino di un treno in partenza per qualche attimo ci sembra sia la stazione e non il treno a muoversi. Come può un occhio vedere se stesso?!?! Non può farlo!!! A meno che... non abbia uno specchio. Ma non uno specchio deformante, come quelli dei luna park, ma uno specchio che ci rimandi la realtà nella sua interezza.

E questo specchio ci è dato dagli incontri con gli altri, dal caleidoscopio di “punti di vista” che, solo insieme, po’ darci una visione “reale” della realtà.

E, quindi, ogni incontro con una mappa differente dalla nostra può rivelarsi una insostituibile fonte di ricchezza oppure trasformarsi in una sterile occasione di scontro. Può allargare i nostri orizzonti, offrendoci strade alternative, possibilità mai considerate prima, o portarci a combattere le differenze e annientarle. Come dice una canzone di Jarabe de Palo:

*“Dipende.
Da cosa dipende?
Da che punto guardi il mondo
Tutto dipende.”*

PER SORRIDERE UN Po':

APPUNTI FROM WWW.MANAGERZEN.IT



Come rendersi infelici

Come si fa a non affrontare un problema allo scopo di renderlo eterno?

Il fondamentale modello ci è fornito da una semplice storiella:

"Un uomo batteva le mani ogni dieci secondi.

Interrogato sul perché di questo strano comportamento, rispose: "Per scacciare gli elefanti." "Elefanti? Ma qui non ci sono elefanti!" e lui: "Appunto." "

La morale della storia è che rifiutare o scansare una situazione temuta, un problema, da un lato sembra essere la soluzione più logica, dall'altro però assicura il persistere del problema. E il suo valore per noi consiste proprio in questo.

Per essere ancora più chiari facciamo un altro esempio.

Se a un cavallo, attraverso una lastra di metallo stesa sul pavimento della stalla, si fa sentire una scossa elettrica in uno zoccolo, preceduta immediatamente da un segnale acustico, l'animale stabilirà rapidamente tra le due percezioni un'apparente connessione casuale. Ciò significa che ogni qualvolta il cavallo udrà il segnale, alzerà lo zoccolo per evitare la scossa. (so che molti di voi avranno già mormorato: "ah! come Pavlov.". N.d.i.). Una volta stabilita quest'associazione tra segnale e scossa, quest'ultima non sarà più necessaria: anche il solo segnale provocherà l'alzata di zoccolo. E ognuno di questi gesti rafforzerà nell'animale (così almeno si suppone) la "convinzione" di aver così evitato con successo il doloroso pericolo. Ciò che l'animale non sa, e che in questo modo neppure può scoprire, è che già da tempo il pericolo non esiste più.

L'esatto opposto è rappresentato dalla romantica ricerca del Fiore Azzurro. Il problema si perpetua scansandolo: il credere all'esistenza (del tutto indimostrabile) del Fiore Azzurro ne prolunga all'infinito la ricerca.

Come vedete non si tratta di una banale superstizione. Gli atti di superstizione sono notoriamente inattendibili; sull'efficacia del nostro metodo, al contrario, l'aspirante all'infelicità può tranquillamente fare affidamento. L'applicazione della tecnica, poi, è molto più semplice di quanto in un primo momento possa sembrare. In sostanza si tratta di perseverare coerentemente nel sano buon senso, e cosa potrebbe esserci di più sensato?

Non c'è alcun dubbio che molte delle nostre azioni più consuete comportino un elemento di rischio. Quanti sono i pericoli che si devono accettare? Un

minimo, a essere ragionevoli, oppure anche nessuno. Ma pure ai più temerari il pugilato o il deltaplano appaiono troppo rischiosi. Andare in auto? Pensate soltanto a quante persone muoiono ogni giorno in incidenti automobilistici, oppure rimangono invalide. Andare a piedi comporta molti rischi, che presto si rivelano allo sguardo indagatore della ragione. Borsaioli, gas di scarico, crolli di edifici, scontri a fuoco tra rapinatori di banca o polizia, frammenti incandescenti di sonde spaziali...La lista potrebbe continuare all'infinito e solo un pazzo si esporrebbe a questi pericoli senza riflettere. Meglio rimanere a casa. Ma anche qui la sicurezza è solo relativa. Scale, insidie del bagno, pavimenti sdruciolevoli oppure pieghe del tappeto, o semplicemente coltelli, forchette, forbici, per non parlare di gas, acqua calda ed elettricità. L'unica soluzione ragionevole sembra quella di non alzarsi affatto dal letto al mattino. Ma quale riparo offre il letto contro i terremoti? E se poi la prolungata permanenza a letto provocasse piaghe da decubito?

Certo, sto esagerando. Solo pochi grandissimi esperti giungono a essere tanto assennati da rendersi conto di tutti i pericoli immaginabili, cominciando poi ad evitarli, compresi inquinamento dell'aria e dell'acqua potabile, colesterolo, trigliceridi, sostanze cancerogene negli alimenti e centinaia di altri pericoli e veleni.

L'uomo solitamente non giunge a una visione razionale così totalizzante, e quindi neppure a evitare ogni pericolo. Noi meno dotati dobbiamo perlopiù limitarci a dei successi parziali, che tuttavia possono essere del tutto sufficienti. Essi consistono nell'applicazione scrupolosa del sano buon senso a un problema settoriale: con i coltelli ci si può ferire, quindi meglio evitarli, le maniglie delle porte sono letteralmente coperte di batteri. Può capitare che nel bel mezzo di un concerto sinfonico si debba improvvisamente andare in toilette; oppure che, controllando di nuovo se la porta è chiusa, la si apra inavvertitamente. La persona assennata evita perciò i coltelli affilati, apre le porte con il gomito, non va ai concerti e controlla cinque volte se la porta è veramente chiusa a chiave. A condizione però che un po' alla volta non si perda di vista il problema. La storia seguente ci fa vedere come si fa ad evitare questa possibilità.

Una vecchia zitella che abita in riva al fiume chiama la polizia per avvertirla che, davanti a casa sua, alcuni ragazzi fanno il bagno nudi. L'ispettore manda sul posto uno dei suoi uomini, che ordina ai ragazzacci di andare a nuotare più in là, dove non ci sono più case. Il giorno seguente la donna telefona di nuovo: i ragazzi si vedono ancora. Il poliziotto torna e li fa allontanare ancora di più. Dopo un po' l'ispettore è nuovamente chiamato dall'indignata signora, che si lamenta: "Dalla finestra della mia soffitta li posso ancora vedere col cannocchiale!"

A questo punto ci si può chiedere: cosa farebbe la signora se i ragazzi scomparissero finalmente dalla sua visuale? Forse comincerebbe a fare lunghe passeggiate lungo il fiume, forse le basterebbe sapere che 'da qualche parte' qualcuno fa il bagno nudo. Una cosa sembra certa: l'idea la preoccuperà

ancora. E la cosa importante, in un'idea così scrupolosamente coltivata, è che essa può determinare la propria realtà.

La nostra vita è determinata per il 10% da ciò che accade e dal 90% da come lo percepiamo.

ecco un semplice esperimento:

Prendete tre vaschette (o catini o piatti fondi) piene d'acqua: una fredda con cubetti di ghiaccio, una a temperatura ambiente e una calda. Dopo aver tenuto per un po' una mano nell'acqua fredda e l'altra nell'acqua calda, immergetele entrambe contemporaneamente nell'acqua tiepida. Se avete qualcuno di fronte noterà senz'altro un'espressione di divertito stupore comparire sul vostro viso: benché le due mani siano immerse nella stessa vaschetta, quella che prima era stata nell'acqua gelata ora la sente calda, l'altra la sente fredda.

Il fatto è che una stessa cosa può sembrare diversissima a seconda dell'evento che l'ha preceduta. Questo evento è conosciuto come "legge del contrasto percettivo", ed ecco un'altra "chicca" in proposito...

Una studentessa scrive:

"Cari papà e mamma, da quando sono partita per il collegio sono stata molto trascurata nello scrivervi e mi dispiace della mia negligenza per non aver scritto prima d'ora. Adesso voglio informarvi di tutto, ma prima di leggere, per piacere mettetevi a sedere.

Non leggete più avanti se non siete seduti, d'accordo?

Bene, allora, sto abbastanza bene ormai. La frattura del cranio con commozione cerebrale che mi sono fatta saltando dalla finestra del dormitorio quando è andato a fuoco, poco dopo il mio arrivo, ora è guarita discretamente. All'ospedale sono rimasta appena due settimane e ora ci vedo quasi normalmente e ho solo mal di testa una volta al giorno.

Per fortuna, all'incendio del dormitorio e al mio salto dalla finestra assistè un benzinaio che lavora qui accanto: è stato lui a chiamare i pompieri e l'ambulanza. E' venuto anche a trovarmi all'ospedale e siccome non avevo dove andare per via dell'incendio, è stato tanto carino da invitarmi a dividere con lui il suo appartamento. A dire la verità è una stanza nello scantinato ma è piuttosto graziosa. E' un gran bel ragazzo e ci siamo innamorati alla follia e abbiamo intenzione di sposarci. Non abbiamo ancora deciso il giorno esatto, ma sarà prima che si cominci a vedere la mia gravidanza.

Ebbene sì, mamma e papà, sono incinta. Lo so che non vedete l'ora di

diventare nonni e so che avrete per il bambino lo stesso affetto e la stessa tenerezza che avete avuto per me quando ero piccola. La ragione del ritardo del nostro matrimonio è che il mio ragazzo ha una piccola infezione che ci impedisce di fare gli esami del sangue prematrimoniali; per disattenzione l'ha attaccata anche a me. Sa che lo accoglierete in famiglia a braccia aperte. E' gentile e, benché non sia tanto istruito, ha una grande ambizione. Anche se è di razza e religione diverse dalle nostre, so che la tolleranza che avete manifestato così spesso non vi permetterà di prendervela per questo.

Ora che vi ho aggiornati, voglio dirvi che non c'è stato nessun incendio, non ho avuto fratture del cranio o commozioni cerebrali, non sono stata all' ospedale, non sono incinta, non sono fidanzata,

non ho preso nessuna infezione e non ho nemmeno il ragazzo.

Però, ho avuto appena la sufficienza in storia e sono stata bocciata in chimica, ma voglio che questi voti

li vediate nella prospettiva giusta.

Con tanto affetto, vostra figlia."

DILETTA

INTELLIGENZA EMOTIVA:

il "QE".

Ciò che sembra determinare la riuscita sociale di una persona non è tanto la potenza del suo intelletto, quanto la sua capacità di comunicare con gli altri, di valutare le situazioni sociali ed emozionali, di controllare le proprie emozioni, di inibire la propria aggressività, di emettere gli opportuni segnali emozionali, di restare sintonizzati con gli altri per navigare in modo armonioso con il flusso di relazioni umane di cui si è circondati ...

L'insieme di queste capacità viene denominato quoziente emozionale (QE) in contrapposizione al quoziente intellettivo (QI).

*Ciò che di fatto limita il successo delle persone non è tanto il basso livello di conoscenza matematica o la scarsa abilità nel manipolare rapidamente i concetti astratti, ma piuttosto delle cose più semplici, come il pestare i piedi agli altri, il rendere infelici i propri collaboratori o l'inasprire talmente i rapporti che il gruppo di cui si è parte non può **funzionare come una squadra.***

Servan-Schreiber - 1998

L'Intelligenza Emotiva è la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le emozioni, tanto interiormente, quanto nelle nostre relazioni.

[Daniel Goleman](#) - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

Le "competenze emotive" possono essere classificate in gruppi, ciascuno dei quali si riferisce ad una specifica manifestazione dell'intelligenza emotiva: presentiamo la classificazione di Daniel [Goleman](#).

Le competenze emotive sono raggruppate in due categorie:

Competenze Personali: la capacità di controllare le nostre emozioni.

Competenze Sociali: la capacità di rapportarsi con le emozioni degli altri.

La tabella seguente offre un quadro d'insieme:

LE COMPETENZE EMOTIVE	
COMPETENZE PERSONALI	<u>Consapevolezza di sé</u>
	<u>Padronanza di sé</u>
	<u>Motivazione</u>
COMPETENZE SOCIALI	<u>Empatia</u>
	<u>Abilità sociali</u>

1. Consapevolezza di sé.

Consapevolezza di sé.

Conoscere in ogni momento i propri sentimenti e le proprie preferenze e usare questa conoscenza per guidare i processi decisionali; avere una valutazione realistica delle proprie abilità e una ben fondata fiducia in se stessi.

Comprende:

- **Consapevolezza emotiva**: il riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti.
- **Autovalutazione**: conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti.
- **Fiducia in se stessi**: sicurezza del proprio valore e delle proprie capacità.

Daniel Goleman - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

Consapevolezza emotiva: conosci te stesso.

Esiste un flusso continuo di sentimenti che scorre parallelo a quello dei nostri pensieri: di fatto abbiamo due menti: una che pensa, l'altra che sente.

Questa struttura ci deriva dall'evoluzione: in alcune situazioni dobbiamo essere guidati dalle emozioni (come nel caso di fuga immediata da un pericolo), in altre è bene riflettere sul da farsi.

Nella situazione normale queste due menti agiscono in armonia e sono ambedue indispensabili al processo del pensiero (anello intelletto<-->affetto).

Ma quando una mente prende il sopravvento sull'altra possono insorgere problemi:

possiamo essere tecnicamente preparati ma essere rifiutati dai colleghi perchè siamo concentrati sulla nostra esposizione e non diamo spazio ai loro punti di vista;

all'opposto, in una riunione ci facciamo travolgere dall'ira e roviniamo i rapporti con un nostro importante partner.

Se allora ragione ed emozioni sono due facce del pensiero, la Consapevolezza emotiva rappresenta una competenza di base:

rendersi conto in ogni momento dell'influenza che i nostri sentimenti stanno avendo sul nostro ragionamento;

rendersi conto delle reazioni emotive che una situazione sta suscitando in noi, per evitare di essere travolti dalle passioni.

Un altro aspetto della Consapevolezza Emotiva riguarda la coerenza tra i nostri valori e quello che stiamo facendo: se c'è contrasto, avremo una sofferenza psicologica, una "resistenza emotiva", che ci renderà difficile raggiungere risultati eccellenti.

Autovalutazione: conoscere le nostre capacità e i nostri limiti.

Possiamo migliorare tutte le competenze emotive: il punto critico è individuare le nostre carenze.

Non è un compito semplice: la mente mette in atto delle *strategie difensive* per proteggerci dalla sofferenza di sapere che per certi aspetti non siamo OK.

Noi costruiamo infatti un rappresentazione (un modello mentale) della nostra realtà interiore, così come facciamo per il mondo esterno; cambiare questo modello costa sacrificio e potremmo addirittura non essere pronti a scoprire delle verità su noi stessi.

Un tipo di protezione è la Scala di Inferenza, che può filtrare alcuni dati oggettivi, oppure distorcerli per farli rientrare nel nostro schema, in modo da fornire delle "scuse" ragionevoli che non intaccano la nostra immagine di noi stessi.

Anche gli altri normalmente non ci aiutano a scoprire i nostri punti deboli: è difficile ottenere un feedback chiaro, in genere i colleghi preferiscono parlare tra loro dei nostri difetti.

Nonostante la verità possa essere talvolta amara, la conoscenza dei nostri punti deboli rappresenta una base per migliorare nel lavoro e nella vita.

Grazie perciò ai colleghi o a chiunque ci offra un feedback sul nostro modo di fare: è una risorsa preziosa! Benvenute le critiche.

Goleman ha effettuato una ricerca su un campione di dirigenti, alcuni dei quali avevano raggiunto gli obiettivi, mentre altri li avevano falliti.

E' risultato che entrambi i gruppi avevano punti deboli, ma quelli che avevano fallito erano incapaci di imparare dai propri errori, non erano disponibili a riconoscere i propri difetti e non gradivano che altri glieli facessero notare.

ESERCIZIO: scopriamo i nostri punti deboli (le nostre aree di miglioramento)

● **esaminiamo la lista seguente (elaborata da Goleman) dei più frequenti Punti deboli degli insegnanti**

● **cerchiamo di esaminare noi stessi senza pregiudizi, cercando di riconoscere qualcuno dei nostri punti deboli.**

● **la descrizione dei profili è fatta con termini "crudi" per caratterizzare la manifestazione estrema dei difetti: alcuni di questi potrebbero essere presenti in noi con una intensità più modesta.**

● **teniamo conto che ciascuno di noi è portatore di qualche punto debole e bisogno di miglioramento.**

La Hit-parade dei punti deboli dell'insegnante.

● **Ambizione cieca: chi ne soffre deve a tutti i costi averla vinta o sembrare dalla parte della ragione; costui compete invece di cooperare; sottolinea in modo esagerato il proprio valore e i propri contributi; è vanaglorioso ed arrogante; vede le persone in bianco e nero- amiche o nemiche.**

● **Obiettivi poco realistici: stabilire per il gruppo o per la scuola obiettivi troppo ambiziosi o irraggiungibili; stimare in modo poco realistico ciò che occorre per fare il**

lavoro.

● **Lotta implacabile:** questa persona lavora senza tregua e in modo compulsivo a spese di tutto il resto; tende a svuotarsi e ad essere vulnerabile all'esaurimento.

● **Pressione sugli altri:** chi ne soffre esercita una pressione esagerata sugli altri, portandoli allo sfinimento; invece di delegare, li gestisce nei minimi dettagli prendendo il sopravvento; villano e spietato, è insensibile al costo che tutto ciò comporta emotivamente per gli altri.

● **Sete di potere:** questa persona mira al potere per soddisfare interessi propri invece che per realizzare gli scopi della scuola; dà spazio ai propri obiettivi senza tener conto delle prospettive altrui; sfrutta gli altri.

● **Insaziabile bisogno di riconoscimento:** si tratta di una persona successo-dipendente; si prende il merito degli sforzi degli altri, scaricando su di loro la colpa dei propri errori; sacrifica la completezza del lavoro alla ricerca della vittoria successiva.

● **Preoccupazione per le apparenze:** costui deve apparire positivo a tutti i costi, è eccessivamente interessato alla propria immagine pubblica; brama manifestazioni esteriori di prestigio.

● **Bisogno di apparire perfetto:** costui rifiuta le critiche o comunque reagisce ad esse con rabbia, anche quando sono realistiche; incolpa gli altri dei propri fallimenti; non sa ammettere errori o debolezze personali.

tratto da Daniel Goleman - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

Nota bene: probabilmente leggendo abbiamo riconosciuto molte persone che conosciamo vero?

Interessante notare che mentre siamo così bravi nell'identificare i punti deboli degli altri, lo siamo molto meno coi nostri...rispetto a cui abbiamo forse fatto fatica a ritrovarci nella lista...o no?!

Fiducia in se stessi.

Le nostre prestazioni non dipendono solo dalle nostre capacità, ma dall'immagine che abbiamo di noi stessi, la cosiddetta "*self-efficacy*".

Una percezione distorta delle nostre capacità può condurci da un lato a porci dei limiti inesistenti, ma dall'altro a sopravvalutare le nostre forze, andando incontro a fallimenti.

Anni fa, in una scuola americana fu fatto un test per misurare il QI (Quoziente di Intelligenza): accadde che uno dei migliori studenti fu collocato in una "fascia bassa", mentre uno degli studenti mediocri fu posto nella "fascia alta". Dopo che i risultati furono comunicati agli interessati, accadde che il primo studente cominciò a peggiorare nel rendimento, mentre il secondo ottenne risultati sempre più soddisfacenti. Che cosa era accaduto? Era entrata in funzione la *self-efficacy* ad adeguare le prestazioni effettive degli studenti alle loro aspettative.

Dopo qualche tempo, gli autori del test si accorsero di aver invertito per errore le schede dei due studenti!

In questi casi si parla della "*profezia autoavverantesi*": i nostri collaboratori rendono per quanto ci aspettiamo da loro.

2. Padronanza di sé.

Padronanza di sé.

Gestire le proprie emozioni così che esse -invece di interferire con il compito in corso- lo facilitino; essere coscienti e capaci di posporre le gratificazioni per perseguire i propri obiettivi; sapersi riprendere bene dalla sofferenza emotiva.

Comprende:

- **Autocontrollo: dominio delle emozioni e degli impulsi distruttivi.**
- **Fidatezza: mantenimento di standard di onestà ed integrità.**
- **Coscienziosità: assunzione delle responsabilità nell'ambito del proprio lavoro.**
- **Adattabilità: flessibilità nella gestione del cambiamento.**
- **Innovazione: capacità di sentirsi a proprio agio e di accogliere idee, approcci e informazioni nuove.**

Daniel Goleman - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

Autocontrollo.

Quando cadiamo in preda alle emozioni forti (paura, ira,...), il cervello sottrae risorse alle facoltà razionali (il ragionamento, l'interpretazione, la pianificazione,..) e le distoglie ad altri siti per mantenere i sensi in uno stato di allerta per far fronte ad un'emergenza.

In questa condizione, il cervello attiva percorsi mentali primordiali e comportamenti semplici e collaudati, mettendo da parte il pensiero complesso, la pianificazione o la creatività.

Dunque è necessario imparare a controllare le emozioni per conservare un comportamento razionale in situazioni critiche del lavoro.

Fidatezza & Coscienziosità.

Innovazione & Adattabilità.

L'adattamento al nuovo richiede di rivedere continuamente i nostri modelli mentali: gli schemi dureranno sempre meno, il paradigma delle certezze è sempre più inadeguato in un mondo che cambia velocemente: dobbiamo convivere con il dubbio.

Fate amicizia con il Dubbio.

(non come esitazione nell'agire, ma come messa in discussione delle idee dominanti)

In passato soltanto i grandi Geni potevano convivere con il dubbio: oggi invece, l'accelerazione dei cambiamenti del mondo costringe noi tutti a vivere transizioni frequenti da un modello di vita all'altro e ad attraversare il difficile periodo del transitorio, quando i vecchi schemi stanno perdendo di valore e i nuovi non sono ancora consolidati.

Dobbiamo misurarci con situazioni *sfumate*, dai contorni imprecisi: l'accettazione del **paradosso** diventa allora una chiave per il benessere e una guida per l'azione.

3. Motivazione.

Motivazione.

Usare le proprie preferenze più intime per spronare e guidare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi, come pure per aiutarsi a prendere l'iniziativa; essere altamente efficienti e perseverare nonostante insuccessi e frustrazioni.

Comprende:

- **Spinta alla realizzazione: impulso a migliorare o a soddisfare uno standard di eccellenza.**
- **Impegno: adeguamento agli obiettivi del gruppo o dell'organizzazione.**
- **Iniziativa: prontezza nel cogliere le occasioni.**
- **Ottimismo: costanza nel perseguire gli obiettivi nonostante ostacoli ed insuccessi.**

Daniel Goleman - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

4. Empatia.

Empatia.

Percepire i sentimenti degli altri, essere in grado di adottare la loro prospettiva e coltivare fiducia e sintonia emotiva con un'ampia gamma di persone fra loro diverse.

Comprende:

- **Comprensione degli altri: percezione dei sentimenti e delle prospettive altrui; interesse attivo per le preoccupazioni degli altri.**
- **Promozione dello sviluppo altrui: percezione delle esigenze di sviluppo degli altri e capacità di mettere in risalto e potenziare le loro abilità.**
- **valorizzazione delle diversità: saper coltivare le opportunità offerte da persone di diverso tipo.**
- **Consapevolezza politica: saper leggere ed interpretare le correnti emotive e i rapporti di potere in un gruppo.**

Daniel Goleman - Lavorare con Intelligenza Emotiva - Rizzoli

Se non veniamo accettati dagli altri, sul lavoro (ma anche nella vita!) non andiamo da nessuna parte, anche se siamo molto capaci: verremo ostacolati o travolti dai sentimenti negativi che abbiamo suscitato negli altri.

L'empatia consiste essenzialmente nel mettersi nei panni degli altri, nel cogliere tempestivamente ciò che gli altri provano senza (o prima) che lo esprimano apertamente.

In effetti è raro che le persone, specialmente in un ambiente di lavoro, esplicitino i sentimenti reali che stanno provando: non accade spesso che in riunione qualcuno dica al suo preside : *"Ehi! Con il tuo discorso così lungo ci stai annoiando! Continui a ripetere delle cose scontate, ci tratti da deficienti e non dai spazio alla discussione sulle questioni che ci stanno a cuore!"*. Più probabilmente le persone si limiteranno ad assumere dopo un po' uno sguardo distratto, potrà scapparci qualche sbadiglio malamente trattenuto, nessuno farà più domande e così via; oppure qualcun altro farà esplodere il rancore accumulato in un gesto plateale, come andarsene sbattendo la porta. Lo stesso vale tra alunni e docente. Il professore deve saper leggere i vissuti dei suoi allievi, non trattarli soltanto come "sacchi da riempire".

La chiave per comprendere i sentimenti degli altri risiede nella capacità di interpretare i messaggi non-verbali, come la postura, il tono di voce, i gesti, l'espressione del viso e simili.

Le emozioni rappresentano infatti un sistema di comunicazione che non ha bisogno di parole: è un'eredità genetica probabilmente utile per sintonizzare i nostri progenitori su un pericolo -per esempio una belva in agguato - anche prima dell'avvento della parola.

Per sintonizzarci con gli altri, dobbiamo allora essere capaci di interpretare i segnali che le persone ci inviano; il sistema nervoso è predisposto a questa sintonia emotiva, ma l'abilità ad usare questa capacità viene potenziata con l'esperienza.

L'empatia è presente come capacità innata fin dall'infanzia: già all'età di un anno, un bambino che ne vede un altro piangere, cerca di consolarlo, offrendogli ad esempio un giocattolo.

5. Abilità sociali.

Abilità sociali.

Gestire bene le emozioni nelle relazioni e saper leggere accuratamente le situazioni e le reti sociali; interagire fluidamente con gli altri; usare queste capacità per persuaderli e guidarli, per negoziare e ricomporre dispute, come pure per cooperare e lavorare in team.

Comprendono:

- **Comunicazione**: invio di messaggi chiari e convincenti.
- **Leadership**: capacità di guidare e ispirare gruppi di persone.
- **Cambiamento**: capacità di iniziare o dirigere il cambiamento.
- **Gestione del conflitto**: capacità di negoziare e risolvere situazioni di disaccordo.
- **Costruzione di legami**: capacità di favorire ed alimentare relazioni autentiche.
- **Collaborazione e cooperazione**: capacità di lavorare con altri verso obiettivi comuni.
- **Lavoro in team**: capacità di creare una sinergia di gruppo nel perseguire obiettivi comuni.

INTELLIGENZA EMOTIVA E SUCCESSO NEL LAVORO

Per avere successo nella vita in genere e nell'ambito lavorativo in particolare, non è sufficiente disporre di un elevato Quoziente Intellettivo o essere competenti da un punto di vista professionale; occorre anche poter disporre di quella che Daniel Goleman chiama "**intelligenza emotiva**".

Quest'ultima si fonda su **due tipi di competenza, una personale - connessa al modo in cui controlliamo noi stessi - e una relazionale, legata al modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri.**

Di seguito verranno illustrate le singole componenti di ciascuna delle due competenze e le loro ripercussioni sul contesto lavorativo.

Se ci dovessero chiedere di elencare i fattori che portano un individuo ad avere successo nella vita in genere, e sul lavoro in particolare, probabilmente ai primi posti della lista metteremmo un'intelligenza vivace, una carriera scolastica brillante, precise competenze professionali e, probabilmente, alcuni fattori legati alla sorte, come ad esempio il far parte di una classe sociale abbiente, l'averne un aspetto fisico avvenente e l'essersi imbattuto in circostanze fortuite del tutto favorevoli.

Tutto vero, ma non basta. Pensiamo ad esempio ad una persona con una straordinaria intelligenza, brillante dal punto di vista accademico, competente sul piano lavorativo, ma arrogante, irascibile, incapace di trattare con le altre persone e di gestire le proprie emozioni: nonostante le sue competenze professionali e la sua intelligenza, non siamo affatto sicuri che avrà successo nella sua carriera professionale.

Da questo punto di vista possiamo dire che, se per accedere ad una determinata professione spesso appaiono prerequisiti importanti l'essere qualificati come persone intelligenti, avere un titolo di studio conseguito a pieni voti, mettere in campo una competenza professionale di prim'ordine, per mantenere e facilitare una carriera lavorativa sono necessarie anche altre caratteristiche.

Quali sono? Daniel Goleman, in una fortunata pubblicazione, le raggruppa sotto il termine di "intelligenza emotiva" e le qualifica come **un modo particolarmente efficace di trattare se stessi e gli altri.**

Tra queste caratteristiche rientrano ad esempio:

- la capacità di **motivare se stessi** e di continuare a perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni;
- la capacità di **controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione**;
- la capacità di **modulare i propri stati d'animo** evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare;
- la capacità di **essere empatici e di sperare.**

Più in generale, alla base dell'intelligenza emotiva ci sono due grosse competenze:

- una *competenza personale*, legata al modo in cui controlliamo noi stessi
- una *competenza sociale*, legata al modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri.

Entrambe le competenze sono caratterizzate da abilità specifiche. In particolare, alla base della competenza personale troviamo la consapevolezza, la padronanza di sé e la motivazione; alla base della competenza sociale troviamo invece l'empatia e le abilità nelle relazioni interpersonali.

Le abilità alla base della "competenza personale"

La consapevolezza di sé

Implica innanzitutto **la capacità di riconoscere le proprie emozioni dando loro un nome.** In genere quando qualcosa non va - il lavoro non riesce, i colleghi non ci capiscono, non ci

considerano o peggio ci sfruttano - l'emozione prevalente è la rabbia. A ben guardare la rabbia è una emozione secondaria, cioè l'espressione di qualcosa che sta più a fondo e che può essere di volta in volta delusione, sconforto o anche paura. Dare il nome giusto a ogni emozione significa già esercitare una prima forma di *contenimento*, di controllo.

In secondo luogo la consapevolezza di sé **comporta un' autovalutazione accurata delle proprie risorse interiori**, delle proprie abilità e dei propri limiti e quindi porta sia alla percezione del proprio valore e delle proprie capacità, sia ad una sana fiducia in se stessi. Su queste basi sarà poi possibile proporsi con fermezza quando si tratta di mettere in evidenza i propri punti di vista, i propri diritti o di dar voce a opinioni impopolari ma giuste.

La padronanza di sé

Seppur vada intesa principalmente come **autocontrollo, quindi come capacità di dominare le emozioni**, non implica assolutamente la soppressione, il soffocamento o la negazione delle stesse. Da questo punto di vista se tutte le emozioni sono permesse, non tutte possono essere espresse. Infatti se non siamo responsabili dei nostri sentimenti, di ciò che proviamo interiormente di fronte a comportamenti o avvenimenti, siamo però responsabili per il modo in cui decidiamo di esprimerli.

In questo senso, essere dotati di intelligenza emotiva significa **essere in grado di gestire i propri sentimenti, essere quindi capaci di controllarli ed esprimerli in modo appropriato ed efficace**.

Spesso la ragione per cui molte persone non esprimono appieno il loro potenziale risiede in una loro incompetenza emotiva, cioè in una incapacità di gestire le proprie emozioni. In effetti, non è raro il caso in cui, pur essendo intelligenti si agisce da stupidi sull'onda di un'emotività incontrollata, a volte impedendo, in tal modo, una collaborazione serena e finalizzata al raggiungimento di obiettivi comuni. Viceversa chi è padrone di sé è maggiormente in grado di comportarsi con onestà, agendo eticamente, nel rispetto delle regole, adoperandosi per costruire un clima di affidabilità e autenticità, ammettendo i propri errori e assumendosi le proprie responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione, al rispetto degli impegni e all'attenzione al compito.

Il concetto di padronanza di sé potrebbe evocare l'intransigenza, la rigidità assoluta: non è così; implica piuttosto uno spirito di innovazione e adattabilità, cioè l'essere aperti a nuove idee e approcci nuovi, alla ricerca e valutazione di soluzioni originali, all'assunzione di prospettive inedite senza lasciarsi paralizzare dal timore del rischio. Non è la semplice ricerca del nuovo fine a se stesso - nuovo non è sinonimo di migliore - o il lasciarsi guidare dalle mode, ma l'essere flessibili alle richieste di cambiamento poste dalle nuove circostanze adottando risposte e strategie adeguate; essere padroni di sé significa anche saper riconoscere i bisogni e innescare o gestire il cambiamento.

La motivazione

E' data dall'insieme delle tendenze emotive che guidano, sostengono o facilitano il raggiungimento di obiettivi. La motivazione comporta sia la spinta alla realizzazione personale - connessa al cercare la propria soddisfazione proponendosi obiettivi stimolanti, orientandosi al risultato, e coltivando l'impulso a migliorare le proprie prestazioni - sia l'impegno nel dare senso e sostegno anche ad un eventuale lavoro d'équipe.

La motivazione è sorretta da uno spirito di iniziativa che consiste in una tensione all'obiettivo, al di là di quanto viene prescritto e degli impedimenti burocratici, e nella prontezza a cogliere le opportunità. In ultimo la motivazione è caratterizzata da una buona dose di ottimismo inteso sia come capacità di essere costanti nel perseguire gli obiettivi al di là degli ostacoli incontrati e degli errori commessi, sia come capacità di puntare sulla speranza di successo e non sulla paura del fallimento. Una solida competenza personale con la conseguente capacità di individuare correttamente i propri sentimenti e bisogni, consente anche di mettersi in sintonia con i sentimenti degli altri.

Questa è la radice prima dell'empatia, cioè della capacità di comprendere gli altri nei loro sentimenti, punti di vista, interessi, preoccupazioni, mediante un ascolto attivo.

Le abilità alla base della "competenza sociale"

L'empatia

E', come già detto, insieme alle abilità nelle relazioni interpersonali, alla base di una delle due grosse competenze su cui si fonda l'intelligenza emotiva nell'ambito della competenza sociale. Essere empatici significa far risuonare dentro di sé i sentimenti degli altri come se fossero i propri e senza dimenticare i propri, in una sorta di vicinanza senza confusione. E' l'accettazione incondizionata degli stati d'animo così come vengono offerti nella relazione. Non si può discutere o negoziare il modo in cui gli altri provano un'emozione. Possiamo discutere o disapprovare i comportamenti, ma non le emozioni sottostanti.

Nell'essere empatici, accanto alla condivisione dei sentimenti, c'è anche la valorizzazione degli altri, che si manifesta nel credere nelle persone, nel mettere in risalto e potenziare le loro abilità, nel sostenere la loro autonomia, nel rispettare le loro diversità individuali, etniche e ideologiche, nell'utilizzare le differenze come opportunità al di là di ogni pregiudizio.

La comunicazione

In conclusione, si può affermare che **non esiste solo un'intelligenza di tipo cognitivo, ma ne esiste un'altra, di pari importanza, di tipo emotivo - relazionale, che ci consente di capire meglio noi stessi e di interagire in modo più efficace con gli altri.**

In questo senso è pertanto facile comprendere come per avere successo nella vita in genere e nell'attività professionale in particolare, non sia sufficiente avere un elevato Quoziente Intellettivo o essere competenti da un punto di vista professionale, ma occorra disporre anche di una **"intelligenza emotiva"** che ci consenta di essere competenti anche da un punto di vista relazionale.

Il cuore che pulsa, le mani sudate, il respiro affannato, il tremore degli arti che accompagna, ad esempio, sensazioni di intensa paura, sono correlati fisiologici molto evidenti dell'emozione.

L'emozione, specialmente se intensa, può provocare alterazioni somatiche diffuse: il sistema nervoso centrale influenza le reazioni mimiche (l'espressione del viso), la tensione muscolare; il sistema vegetativo e le ghiandole endocrine, la secrezione di adrenalina, l'accelerazione del ritmo cardiaco e altre risposte viscerali.

Secondo l'approccio cognitivo-comportamentale, **l'emozione rappresenta un comportamento di risposta profondamente legato alle motivazioni**, che si manifesta a tre diversi livelli:

- **psicologico**
- **comportamentale**
- **fisiologico**

Ma...quali sono le motivazioni del comportamento umano? che cos'è l'emozione? quante e quali sono le emozioni?

L'insieme degli eventi che si succedono tra la comparsa dello stimolo scatenante l'attivazione dei tre sistemi di risposta (sensazione soggettiva - comportamento - variazioni fisiologiche)

Che cos'è l'emozione?

Sebbene l'emozione si realizzi all'interno della complessa relazione tra l'individuo e l'ambiente, è utile, per chiarirne gli aspetti, considerarla come indotta da una specifica condizione stimolo. In altre parole, l'emozione è un esempio di **comportamento rispondente**, comportamento cioè dove può essere individuato uno **stimolo scatenante**, legato alle motivazioni profonde.

L'emozione può essere definita come quella complessa catena di eventi compresa tra la comparsa dello stimolo scatenante (INPUT) e l'esecuzione del comportamento rispondente (OUTPUT).

Tre sono i diversi **livelli o sistemi di risposta attraverso i quali si manifesta l'emozione**:

- Il primo sistema, detto **psicologico**, comprende i resoconti verbali relativi all'**esperienza soggettiva**, come ad esempio: "ho provato una intensa sensazione di rabbia quando".
- Il secondo sistema, denominato **comportamentale**, riguarda invece le **manifestazioni motorie dell'emozione**, come ad esempio il comportamento di evitamento, di avvicinamento, di attacco e la fuga ecc., e le modificazioni dell'atteggiamento posturale e dell'espressione facciale.
- Infine, vi è il livello **fisiologico**, prevalentemente rappresentato dalle **modificazioni fisiche**: ad esempio negli effettori innervati dal sistema nervoso autonomo, quindi alterazioni della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa, dell'irrorazione vascolare facciale (l'arrossire), l'aumento della sudorazione delle mani, o le modificazioni del ritmo respiratorio. Tutte queste variazioni sono connesse con, e anche indotte da, modificazioni di tipo endocrino, per esempio del sistema ipofisi-corticosurrenale (ACTH e cortisolo) o della midollare del surrene (adrenalina e noradrenalina).

Nessuno di questi tre sistemi (psicologico, comportamentale e fisiologico) è prioritario rispetto agli altri, ma piuttosto **ognuno risulta strettamente connesso agli altri in una globale**

risposta emozionale. I tre sistemi cioè interagiscono tra loro pur essendo parzialmente indipendenti.

Concludendo, l'emozione risulta essere un **"insieme di risposte"**.

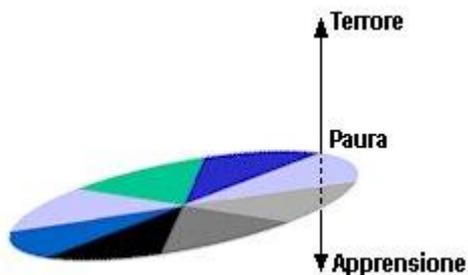
Quante e quali sono le emozioni?

Possiamo ipotizzare che la moltitudine delle esperienze emotive sia spiegabile mediante una decina di **emozioni fondamentali o primarie**. **Plutchik** (1970, 1980) ha suggerito un modello efficace (parzialmente verificato sul piano empirico per la classificazione delle espressioni facciali). Tre sono le fondamentali dimensioni rappresentate in questo modello: **intensità, polarità e somiglianza**.



Fonte: Plutchik

Il cerchio rappresenta la somiglianza e la polarità delle otto emozioni primarie. L'intensità può variare su un asse ortogonale al cerchio, per esempio la paura aumentando può divenire terrore, diminuendo può divenire apprensione.



Il modello sembra essere in grado di spiegare la maggior parte delle emozioni umane, ciascuna delle quali può essere considerata come una combinazione di queste emozioni primarie.

La "stima di sé" generalmente si percepisce come un fenomeno importante che riguarda tutti da vicino, che in qualche modo influenza la vita, ma che è difficile da definire e comprendere fino in fondo. Come si potrebbe quindi definire questo aspetto della personalità e quali sono gli elementi per determinarla?

Nathaniel Branden, uno studioso che si occupa da più di quarant'anni di stima di sé, sostiene che, contrariamente ad un'opinione abbastanza diffusa, l'interesse per la stima di sé non è semplicemente una "moda".

Per cercare di chiarire, partendo dall'etimologia, troviamo il verbo stimare derivante dal latino "**aestimare**" che significa "**valutare**" nella duplice accezione di: "*determinare il valore di*" e "*avere un'opinione su*".
Da questo punto di vista il concetto di stima di sé racchiude:

- **come ciascuno vede se stesso**
- **come si giudica, che tipo di valore si attribuisce.**

In questo senso **la stima di sé si connota come un'esperienza molto soggettiva, legata più a ciò che ciascuno sente e pensa a proposito di se stesso, che non a quello che gli altri credono di lui.**

In effetti, se ci pensiamo bene, di tutti i giudizi che vengono pronunciati su di noi durante la vita il più importante, e a volte il più critico, è proprio il nostro.

Ad esempio, una persona potrebbe sentirsi molto amata in famiglia, dal partner, dagli amici, godere di ammirazione e stima da parte dei colleghi di lavoro e ciò nonostante potrebbe anche non amarsi, o non ritenersi meritevole di tutta la considerazione e stima che gli altri le attestano.

Addirittura, qualcuno potrebbe corrispondere in tutto alle aspettative degli altri e tuttavia non essere soddisfatto di sé, oppure aver conseguito traguardi notevoli e sentire che non è abbastanza o che non ha realizzato niente di quello che effettivamente voleva, oppure ancora essere giudicato dagli altri equilibrato e sicuro e sentirsi del tutto inadeguato.

Come si vede, in tutti questi frangenti, più che da elementi oggettivi, o da giudizi altrui, ciò che rende insoddisfatta o perplessa la persona nei confronti di se stessa e di quanto ha fatto, è appunto il giudizio, il valore che lei stessa si dà.

Secondo **Branden**, *avere una buona considerazione di se stessi, quindi giudicarsi e pensarsi in termini favorevoli, agisce come una sorta di sistema immunitario dello spirito, che consente di affrontare in modo efficace quanto la vita ci propone e di attingere a capacità di ripresa qualora ci si confronti anche con gli inevitabili insuccessi*; viceversa, una considerazione negativa di se stessi può determinare un maggior timore nell'affrontare i problemi e le circostanze della vita e una minore capacità di recupero di fronte agli insuccessi.

Pertanto, **credere nel proprio valore e sentirsi intimamente sicuri, aiuta a rispondere adeguatamente a sfide e opportunità**, viceversa se non crediamo in noi stessi e nelle nostre capacità e nel nostro essere degni d'amore e di stima affronteremo la vita con più difficoltà.

In effetti, se ci pensiamo, quanto è più alta la stima di noi stessi, tanto più tendiamo a essere ambiziosi, non solo e non necessariamente per quanto concerne la carriera o i guadagni, ma più in generale, per tutto ciò che speriamo di ottenere dalla vita, sia nell'ambito affettivo e sentimentale sia nella sfera intellettuale, creativa, spirituale. Viceversa, **più è bassa la stima di noi stessi, più i nostri obiettivi sono limitati e addirittura più difficile diventa raggiungerli.**

Entrambe queste posizioni tendono a rafforzarsi e a perpetuarsi: più ci stimiamo più sentiamo il bisogno di esprimere la nostra ricchezza interiore e di confrontarci con gli altri quando invece ci sottovalutiamo diventa più difficile portare avanti le proprie idee, esprimere i propri sentimenti e in ultima analisi entrare in relazione con gli altri.

Ma attenzione, come già sottolineato, la stima che abbiamo di noi, non dipende dal giudizio o dall'approvazione degli altri. Infatti anche aspetti importanti che possono farci sentire meglio nei confronti di noi stessi, o metterci al riparo da un possibile giudizio negativo esterno, o ancora farci sentire maggiormente a nostro agio in situazioni particolari - ad esempio un buona cultura, il matrimonio, la maternità o la paternità, le ricchezze materiali, l'impegno filantropico, le conquiste sessuali, i lifting o altro ancora - non sono aspetti costitutivi della stima di sé. Questi aspetti possono influenzare "la stima di sé" ma non la determinano.

In effetti, **la stima di sé è un qualcosa che tocca gli aspetti più profondi e intimi della nostra persona** essendo connessa sia al percepirsi come individui competenti - quindi capaci di affrontare la vita, di imparare, scegliere e prendere decisioni adeguate - sia al percepirsi come persone degne di essere amate.

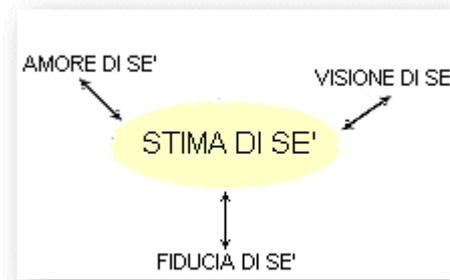
In questo senso, come bene illustrano **Christophe André e François Lelord** nel loro libro "*L'Estime de soi*", gli ingredienti che permettono a ciascuno di sentirsi persone competenti e degne d'amore, sono:

- **l'amore di sé**
- **la visione di sé**
- **la fiducia in se stessi.**

Secondo tali autori, **un dosaggio equilibrato di ciascuna di queste tre componenti è indispensabile per ottenere una buona stima di sé:**

- **L'amore di sé:** è ciò che ci consente di apprezzarci nonostante i nostri limiti e difetti. Questo amore "incondizionato" per noi stessi non dipende dalle nostre prestazioni, anche se ci consente di far fronte alle avversità e di riprenderci dopo aver mancato un obiettivo che ci eravamo prefissati. In caso di difficoltà non impedisce né la sofferenza né il dubbio, ma protegge dalla disperazione. **L'amore di sé dipende in buona parte dall'amore che la nostra famiglia ci ha fatto percepire quando eravamo bambini e dal "nutrimento affettivo" che abbiamo ricevuto.** Amare se stessi è il fondamento della stima di sé, la sua componente più profonda e più intima. Da questo punto di vista, la prima storia d'amore che dobbiamo vivere con successo è quella con noi stessi. Soltanto allora saremo pronti per una relazione, capaci di amare pienamente e accettare che un'altra persona ci ami.
- **La visione di sé:** Secondo **André e Lelord** è il secondo pilastro della stima di sé: è lo sguardo che rivolgiamo a noi stessi, vale a dire la valutazione, fondata o meno, che facciamo delle nostre qualità e dei nostri difetti, Non si tratta solo di conoscere sé stessi. L'importante in questo caso non è come siamo realmente, bensì la nostra convinzione di avere qualità o difetti, potenzialità o limiti, elementi che non è detto che gli altri percepiscano in noi così come noi li percepiamo in noi stessi. Una visione positiva di noi consente a ciascuno di sentirsi all'altezza nell'affrontare ciò che la vita riserva; viceversa una visione di noi troppo limitata o timorosa, ci espone molto di più al disorientamento e all'insicurezza.
- **La fiducia in se stessi** è la terza componente della stima di sé e si applica soprattutto alle nostre azioni. Essere fiduciosi significa pensare che si è capaci di agire in maniera adeguata nelle situazioni importanti. Sebbene la fiducia in se stessi possa apparire meno importante dell'amore di sé o della visione di sé, di cui non è altro che una conseguenza, il suo ruolo è invece fondamentale in quanto la stima di sé ha bisogno di azioni per mantenersi o svilupparsi.

Queste tre componenti della stima di sé in genere sono interdipendenti: l'amore di sé (il rispettare se stessi qualunque cosa accada) -> facilita una visione positiva di se stessi -> e quindi il credere nelle proprie capacità e il sapersi proiettare nel futuro -> che a sua volta influenza favorevolmente la fiducia in se stessi e quindi -> l'agire senza eccessivi timori di eventuali insuccessi o del giudizio altrui.



Capita tuttavia che in certi individui questi aspetti siano dissociati o non sempre presenti contemporaneamente o non presenti in maniera sufficientemente stabile. Tutto questo rende vulnerabile la stima di sé.

Un altro autore, nello specifico **Nathaniel Branden** nel suo lavoro "*Six Pillars of Self-Esteem*", ampliando la prospettiva precedente, ritiene che gli elementi su cui si fonda una sana autostima consistano nel **vivere in modo consapevole**, nel **sapersi accettare**, nell'**assumersi le proprie responsabilità**, nel **farsi valere**, nell'**avere uno scopo nella vita** e l'**essere coerenti (integrità personale)**.



In particolare ciò significa che, per avere una buona stima di sé, occorre innanzitutto avere una **buona consapevolezza di sé** - quindi essere consapevoli dei propri limiti e pregi, dei propri desideri, sentimenti, bisogni anche quando non ci piacciono, degli obiettivi che si intendono raggiungere, dei successi e degli insuccessi ottenuti - e del nostro modo di agire nel mondo.

In secondo luogo avere una buona stima di sé implica **la capacità di accettarsi**, intesa come la capacità di essere rispettosi e solidali con se stessi, anche quando non si prova ammirazione o apprezzamento per le proprie sensazioni o decisioni.

Secondo Branden, come terzo e quarto elemento della stima di sé si collocano

Nel loro insieme tutti questi aspetti consentono di sentirsi sufficientemente capaci di avere **uno scopo nella vita**, una meta da raggiungere attraverso **azioni coerenti** che siano espressione di ciò che siamo e dei valori che ci appartengono.

E i fatti, associati all'accettazione incondizionata di noi stessi, non fanno altro che ripercuotersi sul nostro senso di efficacia, sulla percezione di essere competenti e quindi in ultima analisi sulla stima che abbiamo di noi stessi.

Senza trascurare ciò che le differenzia, la posizione di **André e Lelord**, e quella di **Branden** mettono in luce anche punti di vista analoghi: uno di questi è il considerare *la stima di sé come un aspetto plastico della personalità, un aspetto che può essere incrementato e che non è dato una volta per tutte.*

A testimoniare la plasticità e la complessità della stima di sé ha contribuito anche il dibattito circa l'esistenza di un'unica stima di sé o molteplici stime di sé, che possono funzionare in maniera relativamente indipendente le une dalle altre, ciascuna pertinente ad un ambito particolare.

Da questo punto di vista alcuni autori rilevano come, ad esempio, sia possibile avere una buona stima di sé in ambito professionale e una scarsa considerazione di sé nell'ambito della vita sentimentale e da ciò deducono che, a seconda delle circostanze e degli interlocutori, la concezione del proprio valore personale può variare sensibilmente, pur considerando che nella maggior parte delle persone, un successo o una sconfitta in un certo ambito si ripercuote su tutti gli altri.

Viceversa, altri autori ritengono impossibile suddividere in compartimenti la stima di sé essendo dell'avviso che sia poco probabile, che si abbia una buona opinione di sé in un certo campo a esclusione degli altri. Pertanto, da questo punto di vista, la stima di sé deve essere compresa unicamente come uno sguardo d'insieme su se stessi. Se questo sguardo è benevolo e positivo, ci fa minimizzare i nostri difetti e ci consente di approfittare dei nostri pregi. Viceversa se ci stimiamo poco finiamo per essere troppo severi con noi stessi, precludendoci, a volte, la possibilità di gioire dei nostri successi.

In ogni caso, al di là delle diverse teorizzazioni che riguardano questo aspetto complesso e variegato della nostra personalità, **ciò che è certo è che ciascuno di noi è unico, speciale, meritevole e degno d'affetto** e, sebbene a volte possa sembrare difficile crederlo, **ricordarlo può aiutare ad affrontare in modo più efficace le sfide della vita.**

ALLE ORIGINI DELLA STIMA DI SE'

A cura della Dott.ssa [E. Maino](#)

Perché alcune persone riescono ad attribuirsi valore, a stimarsi, ad essere soddisfatte di loro stesse e altre si sottovalutano o faticano a considerarsi in termini positivi?

Non è possibile dare una risposta univoca a questa domanda e in effetti gli studiosi sono giunti a conclusioni differenti ed hanno posto di volta in volta come origine della stima di sé elementi diversi. In questo articolo una breve disamina dell'evoluzione degli studi inerenti che ci porta ad interessanti conclusioni...

William James (1842-1910) è forse uno dei primi studiosi ad essersi occupato di questo argomento. La cosa che lo incuriosì e da cui presero avvio i suoi studi era l'aver constatato una mancanza di legame diretto tra le qualità obiettive di una persona e il suo sentirsi soddisfatta di se stessa: alcuni uomini mediocri potevano essere dotati di una sicurezza presuntuosa e incrollabile, mentre altri, per quanto capaci di riuscire pienamente nella vita e stimati da tutti, diffidavano costantemente delle proprie qualità e possibilità. Da questo dedusse che *l'essere contenti o meno di se stessi non dipendeva tanto dai risultati e dai successi ottenuti nella vita, quanto dai criteri che le persone adottavano nel giudicarli e quindi dalle pretese che ciascuno aveva circa il suo modo di essere e di fare.* Seguendo questa logica, ne deriva che pretese troppo elevate, a prescindere dai successi, possono ostacolare una buona stima di sé.

Altri autori, nel passato e in tempi recenti, come ad esempio **Alice Pope** (1992), sostengono che *la stima di sé origina dal confronto tra l'immagine che ciascuno ha di se stesso - ossia il "sé percepito" - e l'immagine di ciò che si vorrebbe essere, "sé ideale".* In questo senso, tanto più il "sé percepito" è lontano e di meno valore o soddisfazione rispetto al "sé ideale", tanto più si ha una bassa stima di sé; viceversa, tanto più si ha consapevolezza delle proprie carenze, ma si trae soddisfazione dai propri punti di forza, tanto più la stima di sé aumenta.

Quando si sviluppano queste immagini del sé e da cosa originano? La maggior parte degli psicologi concorda sul fatto che **l'individuo comincia a formare i concetti di sé - ossia il proprio modo di considerarsi e definirsi, in senso più o meno positivo - ad un'età molto precoce.**

Alcuni autori come **Sullivan** (1892-1949), **Freud** (1856-1938) e **Horney** (1885-1952), ritengono che *le immagini di sé che i bambini sviluppano durante la prima infanzia - in base alla percezione di una positiva o negativa relazione con le principali figure di accudimento e in base all'essersi sentiti o meno bambini degni d'amore e d'importanza - avranno un'influenza per tutta la vita.* Essi sostengono che durante i primi sei anni di vita si formano le inclinazioni

fondamentali all'amore o all'odio verso se stessi. Tali tendenze influenzeranno poi lo stile di vita dell'individuo, il suo modo di considerarsi e anche la sua autostima.

In linea con queste posizioni, un altro autore, **E.H. Erikson**, attorno alla seconda metà del '900, propone una teoria dello sviluppo umano suddivisa in una sequenza di fasi, che abbracciano l'arco dell'intera esistenza, durante le quali si stabilisce un mutuo adattamento tra l'individuo e l'ambiente.

All'interno di questa teoria, ai fini della comprensione dell'origine della stima di sé, risulta particolarmente importante focalizzare l'attenzione su quanto avviene nella prima di queste fasi dello sviluppo, che comincia alla nascita e si conclude all'incirca durante il primo anno di vita. Compito fondamentale di tale fase è quello di **acquisire un buon equilibrio tra "fiducia di base" e "sfiducia di base"** - dolorosa contropartita della prima, ma necessaria ai fini dello sviluppo umano - in se stessi e negli altri. *"Fiducia" e "sfiducia", secondo Erikson, originano dalla qualità della relazione che il bambino sperimenta con la propria madre e devono essere modulate dalla speranza che i propri bisogni e le proprie richieste non verranno disattesi, almeno non più di tanto, non fino al punto, cioè, di perdere la speranza. Grazie ad un'equilibrata integrazione di fiducia, sfiducia e speranza, il bambino può imparare a tollerare la frustrazione e le delusioni, a ridefinire continuamente i propri progetti e le proprie aspirazioni, a proiettarsi nel futuro e a mantenere nel tempo un'equilibrata stima di sé.*

Anche in tempi più recenti, attorno agli anni '80, alcuni autori, tra cui **Tice e Baumeister**, pongono l'accento sull'importanza dei primi anni di vita per lo sviluppo della stima di sé e adottano una sorta di "modello finanziario" per definirne l'origine. Tali autori, ritengono infatti, che *la quantità d'amore che abbiamo ricevuto durante i nostri primi anni di vita costituisca una specie di capitale da gestire e amministrare negli anni che verranno.*

Per riprendere un paragone riportato anche da **André e Lelord** (1999) per spiegare questa posizione, possiamo dire che, come in ambito finanziario ci sono i "grossi investitori" - che dispongono in partenza di un capitale importante e scelgono forme di investimento che implicano un livello di rischio non trascurabile, ma che sovente garantiscono notevoli vantaggi - nell'ambito della stima di sé, ci sono persone che, forti di un bagaglio esperienziale, carico di amore, attenzioni, incoraggiamenti, costruito durante l'infanzia, utilizzano strategie di attacco nei confronti della vita: si sentono più sicure e quindi investono di più, corrono maggiori rischi e prendono più iniziative; sanno di rischiare molto, ma sono anche consapevoli di poter guadagnare molto in termini di appagamento e soddisfazioni personali e quindi in termini di stima di sé.

D'altro canto, in ambito finanziario ci sono anche i "piccoli risparmiatori", quelli che non essendo mai stati veramente ricchi, temono di rischiare e perdere quel poco che possiedono; sono quelli che investono con prudenza, scegliendo modalità rassicuranti. Allo stesso modo ci sono persone che non hanno potuto sperimentare affetto e attenzioni in abbondanza, questo li porta ad essere cauti e prudenti anche nei confronti della vita: evitano di rischiare o lo fanno solo in contesti rassicuranti e prevedibili. Questo se da un lato li espone meno alla possibilità di incorrere in delusioni e insuccessi, dall'altro fornisce loro anche meno occasioni di sperimentare situazioni che possano aumentare la loro autostima.

Da una parte quindi la qualità delle relazioni primarie ha un peso fondamentale per la costruzione della propria autostima, dall'altra difficilmente l'immagine che ciascuno ha di sé stesso rimane fissa ed immutabile. Fortunatamente (o sfortunatamente nel minore dei casi) quest'ultima è soggetta a modificazioni sia per le esperienze che di volta in volta si fanno, sia per la qualità delle relazioni che intrecciamo con le persone significative incontrate nell'arco dell'intera nostra esistenza.

Uno dei primi teorici sociali, **George Herbert Mead** (1934), afferma che *il concetto di sé di un individuo è, nell'insieme, un riflesso delle opinioni comunicate da altri significativi. Da questo*

punto di vista, la società fornisce una sorta di specchio in cui l'individuo si vede riflesso, scoprendo la sua immagine o meglio una possibile definizione di sé. In questo senso, le implicazioni per la nascita, la modificazione e il mantenimento della stima di sé di un individuo sono notevoli, soprattutto se si pensa che le persone possono essere molto selettive nella loro scelta di uno specchio, dando maggior peso ad alcune opinioni e minore ad altre. Del resto, se ci pensiamo, **il parere degli altri, su di noi, il più delle volte ci fa riflettere.** Da qualunque fonte provenga, anche se è non è particolarmente argomentato, un minimo commento negativo su di noi suscita una reazione emotiva dolorosa. All'inizio ci sembra un giudizio vero, in un secondo tempo riusciamo anche a criticarlo o a diminuirne importanza sulla base del fatto che forse la fonte dal quale proviene e il giudizio stesso non ci interessano poi molto. Le critiche, come del resto i consensi, non ci lasciano indifferenti e questo è un bene perché ci consentono di ritoccare ogni volta l'immagine che abbiamo di noi stessi.

Da questo punto di vista, come sostiene **Leon Festinger** (1954) anche il confronto sociale è importante nell'originarsi e nel modificarsi della stima di sé. Infatti *in tutte le situazioni sociali e a tutte le età, ci si paragona agli altri e di conseguenza si traggono delle conclusioni su se stessi.* Ognuno di noi ha o avrà avuto un "modello" da imitare, una persona con cui stiamo bene e a cui vorremmo assomigliare in qualcosa. Frequentare queste persone e cercare di imparare da loro può contribuire ad aumentare la nostra autostima. Come rovescio della medaglia, ognuno di noi conoscerà anche persone alle quali assolutamente non vuole assomigliare. Anche il confronto con queste ultime può aiutarci a star bene con noi stessi. Il fatto che persone della nostra cerchia sociale ci sembrino, a torto o a ragione, meno favorite dalla sorte di noi in uno o più ambiti è un modo per rassicurarci circa il nostro valore e rafforzare la stima di noi stessi.

Da questo punto di vista, coltivare lo sguardo rassicurante verso il basso e quello stimolante verso l'alto, non può che rafforzare la nostra autostima. Tutto questo per quanto riguarda l'ambiente sociale in senso lato, a maggior ragione se si considerano relazioni significative quali quelle con gli amici, i familiari o il proprio partner. In effetti, *il giudizio più o meno positivo che ciascuno formula su se stesso risente anche del giudizio che altri, per noi significativi, formulano in modo più o meno esplicito su di noi.* Da questo punto di vista, ad esempio, avere accanto un partner che crede nelle nostre qualità e potenzialità e ci sprona a realizzare quelle che sono le nostre aspirazioni più profonde, o avere accanto persone che ci apprezzano, ci accettano e ci vogliono bene così come siamo, seppur non possano sostituirsi a noi nel formulare un giudizio positivo sulla nostra persona e le nostre qualità, possono tuttavia aiutarci a mettere in discussione un eventuale giudizio troppo severo o addirittura negativo.

Si può quindi concludere che **la stima che abbiamo di noi stessi dipende:**

- **dalle aspettative che abbiamo** nei nostri confronti
- **dalla raggiungibilità o meno dei nostri "modelli"** di riferimento
- **dalla qualità delle relazioni che abbiamo sperimentato** nella prima infanzia o durante l'arco della nostra esistenza, **e quindi dai rimandi che riceviamo dal nostro ambiente sociale**, lavorativo, affettivo.

E' importante sottolineare che la stima di sé è suscettibile di modifiche, non rimane costante nel tempo, ma può essere incrementata e sostenuta in modo da diventare un elemento funzionale al nostro star bene con noi stessi e gli altri: teniamolo presente soprattutto in quelle circostanze in cui si fa strada il dubbio di non essere ancora riusciti a dare il giusto valore a se stessi!

STIMA DI SE' E BENESSERE

A cura della Dott.ssa [E. Maino](#)

La stima di sé riguarda i sentimenti che ciascuno ha nei confronti di se stesso, il modo in cui si vede, si giudica e si attribuisce valore. Avere alta o bassa autostima si riflette su tre importanti aspetti della vita: il proprio **modo di presentarsi agli altri**, il **passare dal pensiero all'azione** per poter realizzare i propri obiettivi e infine il **modo di reagire a successi e**

insuccessi. Ma è possibile delineare strategie per mantenere o incrementare la stima di sé in questi tre ambiti e favorire un maggior benessere a livello personale e sociale?

- **Campbell e Feher** (1990) hanno trovato, che le persone con un'elevata stima di sé si presentano agli altri utilizzando in prevalenza aggettivi positivi, mentre quelle con una bassa stima di sé utilizzano in prevalenza aggettivi negativi suscitando in tal modo nei propri interlocutori immagini poco favorevoli.
- **Baumgardner** (1990) ha trovato che le persone con bassa autostima in genere impiegano più tempo degli altri nel parlare di sé, a volte lo fanno con un certo imbarazzo e non sempre riescono convincenti quando si tratta di descrivere qualità effettivamente possedute.

Da questo punto di vista risulta chiaro come avere una bassa stima di sé possa rivelarsi uno svantaggio in tutte quelle circostanze in cui ci si deve presentare agli altri, ad esempio nel caso di un colloquio di lavoro o quando si entra in contatto con persone nuove che potrebbero diventare amici, colleghi, o anche partner.

Inoltre, si è anche visto che persone che dubitano del proprio valore sono anche più propense a modificare il loro pensiero in funzione dell'ambiente in cui si trovano e dell'interlocutore che hanno davanti, e difficilmente si sbilanceranno, come invece fanno le persone con un'alta stima di sé, nell'affermare il proprio punto di vista.

In questo senso, il rischio che corrono le persone con una bassa autostima è quello di far prevalere il bisogno di essere accettati su un altro dei bisogni fondamentali dell'uomo che è quello di realizzarsi, obiettivo che viene raggiunto anche attraverso l'esprimere con sicurezza il proprio punto di vista e il proprio valore.

Occorre tuttavia sottolineare una distinzione: **avere una buona stima di sé** non **significa** farsi valere a scapito degli altri, o arrivare ad assomigliare e essere qualificati come degli "spacconi", ma **essere consapevoli del proprio valore, del diritto che ciascuno ha, nel rispetto degli altri, di realizzare se stesso e di avere un proprio posto nel mondo.**

Da questo punto di vista, è chiaro che più ci si stima e ci si vuole bene, meglio si agisce, quindi, più facilmente si decide il da farsi, si ha fiducia nelle proprie capacità e si raggiungono i propri obiettivi.

In effetti, **i soggetti con una bassa autostima** faticano a prendere decisioni e spesso le rimandano: di fronte a più alternative tergiversano, a volte si bloccano o fanno decidere ad altri.

Questo succede non tanto perché le persone abbiano una cattiva volontà o perché non siano effettivamente in grado di compiere una buona scelta, ma semplicemente perché, **non sentendosi sufficientemente sicure del proprio valore e delle proprie qualità, evitano di scegliere e agire per un eccessivo timore di sbagliare.**

In questo senso, il rischio che si corre è quello di lasciarsi troppo influenzare dall'ambiente (genitori, amici, compagnie) sia per le banali scelte quotidiane sia, in casi estremi, anche per le decisioni che riguardano aspetti importanti della propria vita quali ad esempio gli studi da intraprendere, verso quale professione orientarsi, con chi vivere e così via.

Avere una buona stima di sé è importante non solo per decidere con maggiore facilità, ma anche per costruirsi degli obiettivi ed essere perseveranti nel raggiungerli investendo in essi le proprie risorse personali.

In questo senso, come rilevano **Andrè e Lelord** (1999), mentre le persone con un'alta stima di sé dimostrano una maggiore perseveranza nel riuscire in un'attività che si sono scelti e che li appassiona o nel raggiungere un obiettivo a cui tengono, e sono meno determinate in un ambito in cui hanno investito poco, **le persone con una bassa stima di sé, persistono con maggior costanza nelle scelte dettate dal conformismo sociale, mentre si arrendono più facilmente quando si**

tratta di raggiungere un loro obiettivo personale, soprattutto se incontrano qualche difficoltà o sentono un parere contrario a ciò che pensano.

A volte questo atteggiamento può condurre a svolgere un lavoro poco interessante, a sottostare a costrizioni impegnative o a rinunciare a molte delle proprie originali aspirazioni; infatti, per le persone che si valorizzano poco, è più facile impegnarsi in queste "scelte" anche poco soddisfacenti, piuttosto che pensare di modificarle o addirittura di abbandonarle per una possibile nuova alternativa.

In ogni caso, sebbene ci si provi a "cautelare" agendo il meno possibile e limitando i propri obiettivi, capita comunque a tutti di sbagliare, ma se questo non è un dramma per le persone che hanno una buona opinione di se stesse, lo può diventare per quelle che al contrario non sanno valorizzarsi a sufficienza.

In effetti, mentre le persone con una buona autostima sono più propense a relativizzare un insuccesso e ad impegnarsi in nuove imprese che le aiutano a dimenticare, **le persone che hanno una scarsa stima di sé faticano ad abbandonare i sentimenti di delusione e amarezza connessi allo sperimentare un insuccesso;** anche le critiche sono affrontate in modo diverso: le persone con una bassa stima di sé sono più sensibili sia all'intensità del disagio provocato dalla critica, sia alla sua durata.

Anche il modo di affrontare i successi è diverso. Infatti, sovente, nelle persone con una bassa autostima si assiste a quella che **Branden (1994)** ha definito "**felicità ansiosa**", che comporta, in caso di successo, la **difficoltà ad assaporare i momenti belli e di rallegrarsi per un'impresa riuscita, in quanto, oltre alla felicità del momento queste persone percepiscono anche la sua precarietà e si preparano in anticipo ad affrontare possibili incombenti delusioni.**

Da questo punto di vista, le persone che si stimano poco corrono il rischio di sentirsi a disagio non solo di fronte ad un insuccesso, ma anche di fronte al successo e alle sue conseguenze sociali.

Infatti di fronte al successo da un lato, possono sperimentare quella che è stata definita "felicità ansiosa", dall'altro possono trovarsi immerse in una situazione di "dissonanza cognitiva" - ossia una contraddizione interiore tra l'idea che si fanno di loro stesse, limitata o negativa, e la realtà che le circonda, che può essere fatta anche di successi e complimenti - e dall'altro ancora possono sperimentare uno stato di ansia perché si prefigurano altre situazioni in cui saranno costrette a garantire ulteriori successi tenendo così fede alle aspettative che gli altri possono avere sul loro conto.

In altri termini, **le persone con una bassa stima di sé, sebbene possano amare il successo e le gratificazioni ad esso connesse, allo stesso tempo lo temono, sia perché contraddice la visione che hanno di loro stesse, sia perché le espone ad altre situazioni in cui dovranno nuovamente dar prova del loro valore.**

Da quanto detto sino ad ora, emerge come il livello globale di stima di sé di una persona influenzi sensibilmente le sue scelte e il suo stile di vita.

In effetti, come sostengono **André e Lelord (1999)**, *se un'alta opinione di sé è associata a strategie di ricerca di evoluzione personale e all'accettazione dei rischi, una bassa stima di sé genera strategie di difesa e tentativi di evitare qualsiasi incertezza.*

E così mentre la persona che ha una buona considerazione di sé ha **voglia di riuscire**, quella che si stima poco è centrata sulla sua **paura di fallire**. Le conseguenze saranno che, mentre una stima di sé elevata induce a esplorare gli ambienti più svariati, con maggiore convinzione, consentendo di trovare "la propria strada" a costo di qualche insuccesso, una stima di sé bassa incita la persona a limitarsi ai campi in cui si sente sicura, dove corre pochi rischi di sbagliare.

Ma **per fortuna la stima di sé è suscettibile di modifiche**. Spesso, fortunatamente alcune occasioni nella vita rappresentano nuovi punti di partenza per la stima di sé: incontrare un partner che crede nelle nostre potenzialità e ci valorizza, intraprendere una nuova e significativa amicizia, inserirsi in un gruppo, accedere ad una professione gratificante o ad una posizione sociale più elevata.

Tuttavia, per modificare la stima di sé, non sempre è sufficiente un evento puro e semplice, spesso è necessaria la volontà di cambiare alcuni dei propri atteggiamenti e del proprio modo di affrontare la vita.

In conclusione **per poter incrementare la stima di sé occorre agire su tre ambiti: il rapporto con se stessi, il rapporto con l'azione e il rapporto con gli altri.**

Per cambiare il proprio rapporto con se stessi è necessario cambiare opinione su di sé e quindi **è essenziale imparare a conoscersi** - diventando consapevoli dei propri limiti, dei propri bisogni ed esigenze e anche delle proprie capacità - e in secondo luogo - pur continuando a sforzarsi nel modificare ciò che di noi può essere reso migliore - **bisogna riuscire ad accettarsi**, evitando di pretendere da se stessi la perfezione.

Per cambiare è indispensabile agire e quindi, modificare il proprio rapporto con l'azione. In effetti è più funzionale nel rinforzare la stima di sé, provare a raggiungere uno scopo, anche piccolo, piuttosto che continuare a procrastinare. Modificare solo il proprio modo di pensare non serve a molto: per quanto modesto, un progetto che si traduce in azione dà maggiori soddisfazioni, rispetto a un piano che rimane fermo alla fase delle intenzioni o delle idee.

Per poter agire è indispensabile far tacere tutti i possibili pensieri di critica intrisa di sfiducia che indirizziamo a noi stessi e alle azioni che stiamo per compiere, saper correre dei rischi e gestire anche l'eventuale insuccesso.

In questo senso potrebbe essere utile tener presente che tutti nella vita hanno sbagliato, sbagliano e sbaglieranno (**nessuno è perfetto!**) e che l'errore potrebbe essere considerato non tanto una catastrofe, quanto un'ulteriore occasione di apprendimento.

Infine, per poter incrementare la stima di sé, è importante modificare anche il proprio rapporto con gli altri: occorre imparare ad affermare se stessi, cioè essere capaci di esprimere ciò che si pensa, che si vuole, che si sente - correndo anche il rischio di non essere sempre graditi agli altri - pur rispettando ciò che l'altro pensa, vuole e sente.

Tutto questo presuppone la capacità di essere empatici e di capire il punto di vista dell'altro, senza per questo trascurare il proprio. In tal modo sarà possibile dire di no senza timori o aggressività, chiedere qualcosa senza sentirsi per questo "in debito", affrontare con calma le critiche e così via.

Affermare se stessi non servirà solo a farsi rispettare e ad ottenere ciò che si vuole, ma anche a conquistare l'apprezzamento degli altri, a sentirsi bene nella propria pelle e quindi finalmente avere una giusta visione positiva di se stessi.

COS'È LA CREATIVITÀ?

Possiamo definire la creatività come

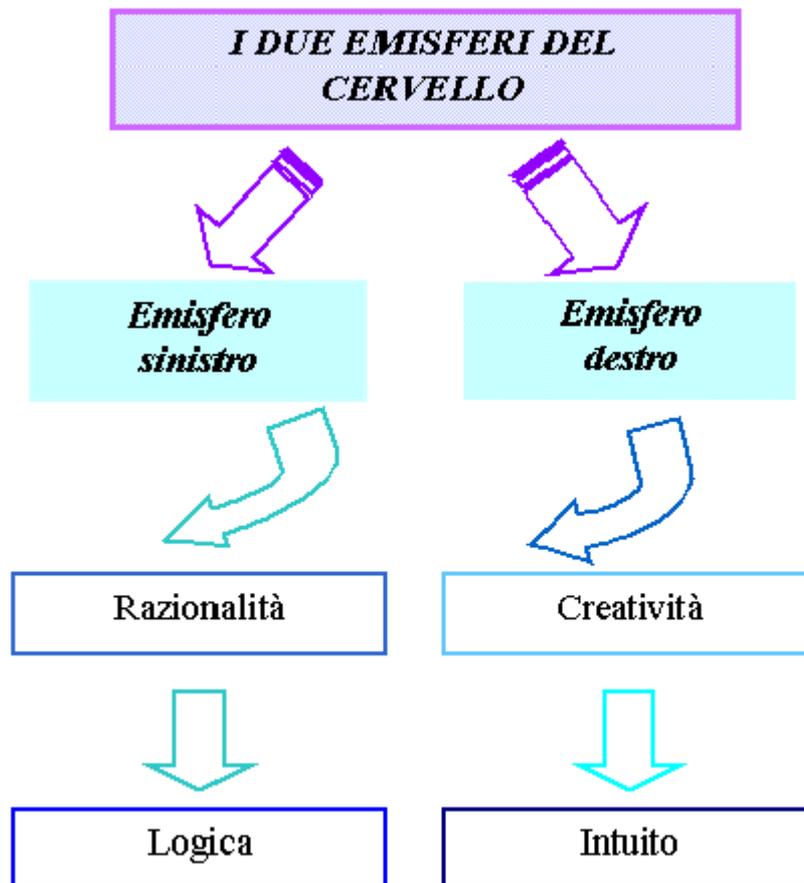
l'associazione insolita di elementi noti, la capacità di produrre molte idee di fronte ad uno stimolo.

Essa non è assolutamente una dote misteriosa: tutti la possediamo ma pochi la sanno coltivare. Troppo spesso, infatti, si tende a dare spazio ad atteggiamenti razionali senza nemmeno provare a porci in atteggiamento creativo.

L'atteggiamento creativo è innato in ognuno di noi e sarebbe opportuno che ci si abituasse ad assumerlo, per affrontare le sfide a cui la vita di ogni giorno ci pone di fronte.

Secondo il neurofisiologo americano Sperry, premio Nobel per la medicina nel 1981, l'eccessiva razionalità che ci caratterizza è data dal fatto che siamo abituati ad utilizzare soltanto l'*emisfero sinistro* del nostro cervello, la parte cioè che presidia le funzioni logiche ed analitiche. La parte destra, imputata a controllare compiti sensitivi e metaforici, non viene sfruttata nel modo corretto.

La persona creativa si distinguerebbe proprio dalla maggiore capacità di usufruire di ambedue gli emisferi cerebrali, senza perdersi nel flusso delle proprie idee, né affidarsi esclusivamente al predominio del ragionamento logico, che conduce ad una chiusura di possibili alternative quindi, in una parola, alla rigidità.



I due emisferi del cervello

I vantaggi della creatività

Perché essere creativi e sforzarsi di liberare il lato meno razionale che c'è in noi? I vantaggi sarebbero molti, e ci aiuterebbero ad affrontare serenamente le difficoltà a cui andiamo incontro quotidianamente.

Una ricerca condotta nel 1984 da Rausdepp e Hough ha rivelato che la creatività:

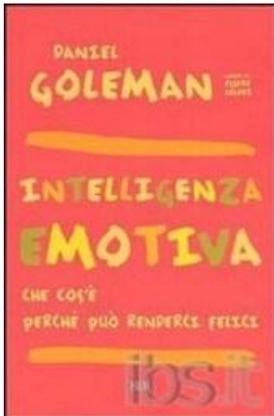
- Aumenta la sensibilità ai problemi, ai bisogni ad alle capacità di osservare e percepire con attenzione più pronta. Aiuta a vedere le cose da nuove e differenti angolazioni, a costruire un ponte sopra la mera osservazione per raggiungere più profonde introspezioni. Quando si guarda qualcosa da un punto di vista diverso, ci si libera dalle regole di comportamento abituali e sfuggire al circolo vizioso delle idee stantie.
- Permette di abbandonare vecchi programmi, atteggiamenti sorpassati e modi abituali ma non più adeguati di fare le cose. Aiuta a liberarsi dai modi di pensare stereotipati e schematizzati.
- Libera dalla rigidità mentale e dalla muffa della routine e dell'abitudine. Aiuta ad andare oltre ciò che è semplice, sicuro, provato e sperimentato. Porta ad essere insoddisfatti del pensiero convenzionale e del dubbio conforto che esso temporaneamente offre.
- Aumenta la capacità di cercare nuovi, differenti e più efficaci modi di risolvere problemi. Migliora sostanzialmente l'abilità a giungere al centro degli stessi trovando soluzioni soddisfacenti.

- Permette di moltiplicare le alternative e di fare delle scelte che elevano ed alimentano invece di impoverire. Amplia il campo d'azione della vita. Aiuta ad avere più fiducia in sé stessi a facilitare la mobilitazione delle proprie risorse. Permette di estendere le proprie capacità.
- Aiuta a sviluppare un nuovo spirito di esplorazione e di avventura: consapevolezza dell'eccitamento e della sfida della vita. Aumenta la curiosità, l'entusiasmo e la fame di nuove appagate esperienze.
- Stimola a guardare avanti e a proiettare il proprio pensiero nel futuro invece di voltarsi abitualmente indietro per rivedere ciò che è andato male e ciò che invece ha funzionato.
- Dà un senso di realizzazione, di benessere, di motivazione, potrà facilitare il lavoro e lo studio rendendolo più interessante e più valido

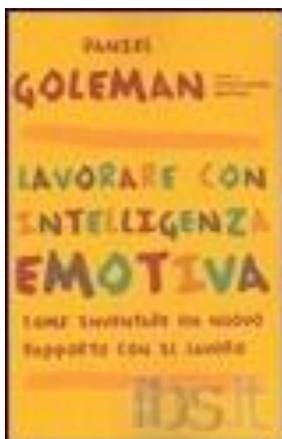
**PICCOLA BIBLIOTECA PER NON ADDETTI AL
SETTORE....OVVERO:**

IN FORMA DIVULGATIVA...E NON NOIOSA😊

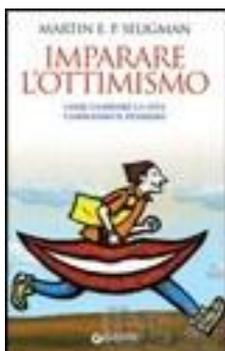
LIBRI DA REGALARE E REGALARSI



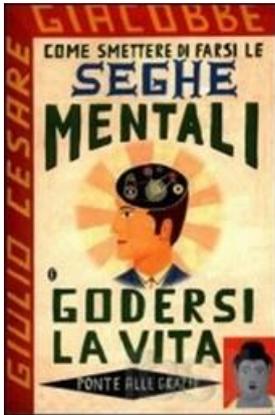
- Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano



- Goleman D. , *Lavorare con intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano



- Seligman M. (1991). *Imparare l'ottimismo*, Giunti, Firenze



Giacobbe G. C., *Come smettere di farsi le seghe mentali*, Ponte delle grazie



Watzlawick P., *Istruzioni per rendersi infelici*, Feltrinelli