



MONICA DEL MORO

Esperta in comunicazione,  
trainer di Comunicazione  
strategica Multidisciplinare,  
Mental Coach metodo Coaching  
strategico multidisciplinare



# Migliorare l'autostima: SÌ PUÒ!

Credere in sé stessi migliora la nostra vita, affettiva e professionale. Poca fiducia nelle nostre capacità può invece minare la nostra esistenza. Ecco come capire se soffriamo di disturbi dell'autostima e gli esercizi da fare a casa.

**R**iguarda una fetta enorme di popolazione, può migliorare la nostra vita, come arrivare a distruggerla. Indispensabile nella vita affettiva, nella vita sociale, nei sentimenti... in tutto ciò che facciamo nella

nostra vita. Parliamo di autostima. Chi ce l'ha bassa e sono (purtroppo) tante le persone, spesso convive con timori, paure a raggiungere i propri desideri, obiettivi. Una bassa autostima mina anche i rapporti di coppia. Ma possiamo imparare,

migliorare il nostro livello di autostima. Ne parliamo con una mental coach, Monica Del Moro che aiuta ogni anno centinaia di persone con i suoi corsi e consulenze private a vivere meglio, a casa, con gli amici, nel lavoro. Scopriremo che si è

possibile ritrovare fiducia in noi stessi e, soprattutto, dare una svolta alla nostra vita.

#### Ma cos'è l'autostima?

"L'autostima è l'immagine, l'opinione che abbiamo di noi stessi, del nostro IO. È l'insieme dei nostri pensieri, delle



nostre opinioni, dei nostri giudizi, su cosa crediamo di poter riuscire a realizzare o meno. Non si nasce con un sano o insano livello di autostima, ma si acquisisce attraverso meccanismi sofisticati che si innescano durante le nostre esperienze di vita, o meglio, dalla nostra personale interpretazione e rappresentazione delle esperienze di vita che incontriamo. È il risultato di un processo che può essere evolutivo o involutivo, che si "costruisce" nel tempo. Può, quindi, essere più volte distrutto, ma anche



ricostruito. È difficile, non impossibile, modificare la nostra autostima. Ecco perché è importante intervenire in prima battuta, occupandosi sin dalla giovanissima

età. Un sano ed equilibrato livello di autostima non è solamente importante, ma è vitale nella formazione della nostra personalità, per l'influenza che essa ha nel sal-

vaguardare il nostro benessere mentale e di conseguenza fisico. Basti pensare, infatti, alla somatizzazione fisica di disturbi emotivi provenienti dalla mente: stati d'ansia, stress, panico, apatia e molti altri che, secondo una consolidata letteratura medica, danno a loro volta origine a tangibili sintomi corporali. Un equilibrato livello di autostima è essenziale per poter interagire con tutto ciò che ci circonda: dalla sfera degli affetti sino alla gestione del proprio lavoro. ■

(Continua nel prossimo numero)

## UP & DOWN

Un disequilibrio dell'autostima si identifica con due tipi di comportamenti: uno UP e cioè più irruente, più reattivo. Un secondo, il **DOWN** più passivo.

### Il disequilibrio UP:

- Le persone hanno l'esigenza di annunciare al mondo quelli che ritengono i propri successi e le proprie conquiste. Lo fanno in maniera costante e ripetitiva, mettendosi instancabilmente al centro dell'attenzione;
- Parlano costantemente di sé, facendo costante riferimento, in qualunque contesto, al loro ego: io sono... io faccio... io penso... io ho realizzato... Hanno quindi un discreto livello di egocentrismo.
- Sovente, hanno molte risposte e difficilmente si pongono domande. Porre domande ed ascoltare risposte evidenzerebbe un loro limite e minerebbe le loro certezze.
- Sono ottimi oratori, con scarsa propensione all'ascolto. Contateci: qualunque sia l'argomento intavolato con loro, dopo qualche minuto si finisce sempre ed inevitabilmente a discutere di ciò che li riguarda, in particolare dei loro problemi. Le tue esigenze? Passano in secondo piano, se va bene. Comunque, nella loro visione, restano di scarso interesse;
- Evidenziano spesso un eccessivo livello di presunzione o testardaggine nel difendere le proprie idee, opinioni e comportamenti. Di massima, non sono orientati a metterli in discussione, perché è escluso

che possano fallire. Nell'affrontare un insuccesso è tendenzialmente esclusa una qualche loro responsabilità.

- Spesso usano toni alti, funzionali all'esigenza di sovrastare l'interlocutore.
- In sintesi, siamo spesso davanti ad uno spudorato atteggiamento di eccesso di protagonismo, in alcuni casi del tutto fine a sé stesso.

### Atteggiamento Down – passivo:

- Eccesso di autocritica ed autodenigrazione. Possono arrivare a dei veri e propri insulti verso sé stessi: "sono un buono a nulla, non valgo nulla, non ce la farò mai, tanto sono un fallimento, non riesco a farne una giusta".
- Scarsa propensione all'intraprendenza, evitano di essere al centro dell'attenzione ed evitano di essere osservati per il timore di essere visti così come loro si vedono.
- Si paragonano spesso agli altri, evidenziando soprattutto i loro pregi e sentendosi di conseguenza inadeguati al contesto.
- Soffrono di diffusi sensi di colpa.
- Hanno una forte propensione a mentire, perché vedono in una bella bugia una momentanea soluzione alternativa alla loro insoddisfatta realtà.
- Hanno un atteggiamento molto passivo. Subiscono spesso l'impeto o l'aggressività verbale e paraverbale delle persone che li circondano, ritengono di non poter pretendere maggiore rispetto, gentilezza e

considerazione.

- Vivono stati d'animo alternati, tra periodi di euforia e periodi di apatia con assenza di stimoli, interessi o entusiasmo. Non coltivano passioni, perché ritengono aprioristicamente improbabile riuscire in qualcosa.
- Hanno difficoltà a dire del "no", in quanto costantemente alla ricerca di approvazione da parte di chiunque.
- Sviluppano un'eccessiva dipendenza emotiva, che impedisce loro di attivare con naturalezza i meccanismi mentali per la percezione di un senso di felicità.
- Hanno una totale assenza di autoconsapevolezza emotiva.

Entrambi questi due comportamenti, per quanto tra essi antitetici, sono indici di una autostima che ha "ampi margini di miglioramento".

**Quale soluzione?** Personalmente ritengo, infatti, che un atteggiamento UP, per quanto spesso fastidioso nelle interrelazioni, susciti minori preoccupazioni di un comportamento Down. Il perché è presto detto: esso rappresenta, comunque, una forma di reazione, un processo proattivo che indica un percorso, una direzione. Rappresenta un modo per reagire alle proprie insicurezze. Un atteggiamento Down, al contrario, dovrebbe consigliarci di tenere alta l'attenzione sulla nostra capacità emotiva (meglio conosciuta come intelligenza emotiva), perché non sia di ostacolo al raggiungimento dei nostri obiettivi, qualsiasi essi siano.



## QUALI AIUTI PER RECUPERARE LA STIMA DI NOI STESSI

Questa, come è naturale che sia, è la domanda delle domande, quella che mi viene rivolta con maggiore frequenza durante le sessioni di coaching e che affronto con il mio metodo personale, "Coaching Strategico Multidisciplinare". È un metodo derivante dallo studio e dalla applicazione delle strategie della comunicazione multidisciplinare e non focalizzata su singole materie. Utilizza, infatti, gli strumenti più efficaci forniti dalle più importanti discipline, come la programmazione neuro linguistica, la comunicazione persuasiva, la comunicazione non verbale, la pre-suasione ed altre ancora. Questo metodo consente di supportare e dare risposte a due diverse categorie di potenziali utenti della materia: chi sa di avere un nodo della propria personalità, della propria identità da sciogliere e, da persona consapevole, è quindi capace e pronto a chiedere aiuto ed a mettersi in gioco per attivare un processo evolutivo. Ma è anche utile, e forse soprattutto, a chi il contesto lo vive dall'esterno: genitori, familiari, amici o compagni di qualcuno che magari non ha consapevolezza dei propri limiti autoimposti, ma che oggettivamente ha bisogno di supporto.

Il come è semplice, ma non facile da realizzare, se non possiedi gli strumenti giusti per farlo e consapevolezza di come utilizzarli. È necessario modificare l'immagine che si ha di sé stessi. Modificare l'interpretazione della nostra realtà. Come? Spostando la nostra attenzione su eventi che possano essere interpretati in modo positivo, mettendo quindi nella costruzione del nostro edificio tutti i mattoni che ci servono per realizzare i nostri obiettivi, per cambiare il risultato del nostro cantiere evolutivo. Il mio motto da sempre è in questa sintesi, che applico quotidianamente: *"Il cervello è il tuo, non sei tu suo; prendine il controllo e smetti di subire te stesso!"*

**L'ESERCIZIO:** Procurati un quaderno e scrivi tutti i giorni. Cosa? La prima settimana ti impegnerai a mettere nero su bianco tre cose belle che ti riguardano, tre cose positive della tua giornata, tre accadimenti, tre eventi che ti hanno favorevolmente coinvolto/a. Qualunque cosa, anche la più piccola ed insignificante; non giudicare a priori quelle che tu ritieni valide piuttosto che no. Semplicemente, annotale. Ad esempio, il cambio di una solida abitudine: la sveglia anticipata al mattino vincendo l'innata pigrizia che alberga in molti di noi. Non giudicare! Scrivi e basta. La prima settimana risulterà la più difficile: il tuo cervello è abituato a vedere solo le cose negative che ti riguardano. Cambiare è faticoso. Seconda settimana: l'esercizio continua indicando questa volta cinque cose positive che riguardano te o quello che accade nella tua vita. Dalla terza settimana, incrementa le tue trascrizioni sino ad arrivare a dieci, e non ti fermerai più sino a quando non avremo ricostruito il tuo immaginario.

Così facendo, avrai preso il controllo di un aspetto del tuo cervello e dei tuoi pensieri, condizionandoli ed imponendo loro la ricerca di positività, anche piccole, che ti riguardano. Questo processo, qui e ora, ci porta lentamente a rielaborare l'immagine di noi stessi e della nostra vita, la stessa che il nostro cervello aveva precedentemente raffigurato come negatività, unica ed ineluttabile. Il meccanismo è semplice, dicevamo. Ma non è affatto facile riuscirci. Ma lo so che tu ci riuscirai. Buon tutto e a presto!



**Non dimenticare di occuparti di te stesso**

GIULIA PONSÌ  
**LA RAGAZZA  
CHE AVEVA SETE**



PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

*"Voglio che si sappia quanto sia pericoloso svenire per strada alle tre del mattino e risvegliarsi dopo ore in un parcheggio abbandonato della Darsena; voglio che si sappia cosa significa vomitare a getto i succhi gastrici due volte a sera sul marciapiede e dopo averlo fatto ricominciare a bere."*

*"Spero che il mio testo sia utile a qualcuno."*

Acquistabile alla Lettera 22  
di Via Mazzini a Viareggio,  
alla Mondadori in Passeggiata,  
su Amazon e su portoseguroeditore.com

Viareggio, estate 1997; una giovane diciassettenne ed un amore malato che diventerà la sua rovina. Un racconto autobiografico che ha come sfondo gli anni '90, le amicizie tossiche, le feste sulla spiaggia, le sbronze in pineta, i bagni notturni, la vita mondana viareggina ed una terribile violenza sessuale... Con questo suo primo libro l'autrice ci offre una riflessione sull'adolescenza, sulla solitudine e sulla voglia di cambiamento, per aiutare chi è in difficoltà dimostrando che lei ce l'ha fatta, ne è uscita.