

AMARE se stessi, una relazione che cambia la vita

Inizi ad amarti quando smetti di criticarti.

DI TERESA BURZIGOTTI - NLC MASTER COACH, NLC TRAINER, PROGRAMMATRICE NEUROLINGUISTICA E WINGWAVE COACH
E TRAINER. MEMBRO DELL'EQUIPE DEL SERVIZIO COESIONE ARTEMISIA ONLUS

Se vuoi migliorare mentre ti stai giudicando negativamente, resterai bloccato/a nello stesso circuito di pensieri che hanno generato il problema. Continuare a pensare il peggio di te ti fa sentire forse meglio?

Trasforma i pensieri e le parole che usi per sminuirti in un linguaggio comprensivo e amorevole e vedrai migliorare la tua vita in un modo che non ti saresti mai aspettato. Non valgo niente, sono un incapace, non riuscirò mai!... Questi sono i pensieri di chi ha bassa stima di sé, cioè di chi si valuta poco. La parola "stima" deriva dal latino *Æstimare* (estimare) e significa valutare, apprezzare, giudicare, credere, avere in pregio.

Stima, dunque, è una valutazione e valutare significa determinare il **valore** di qualcosa, stimare per l'appunto. È incredibile come nel nostro linguaggio le parole siano precise e mirate e nello stesso tempo riferibili a campi semantici più ampi che ne mostrano aspetti significativi e connessioni. In riferimento alla parola sono proprio i **valori** a cui una persona crede e le convinzioni, su di sé, sugli altri e sul mondo che influiscono sul livello di **autostima** e sono **diversi da individuo a individuo**.

I valori generalmente sono sostenuti da una struttura di pensieri chiamati convinzioni. Per essere concreti prendiamo l'esempio di una persona che si stima brutta, perché si sente grassa e di conse-



guenza non partecipa alla vita sociale. Il suo valore in questo caso è la bellezza e la sua convinzione è che il peso sia importante per essere bella. Se questa persona dopo una dieta raggiungerà il peso che desidera, potrà verificare se questa è la condizione sufficiente per intrattenere

una vita sociale e potrà finalmente misurarsi con le sue convinzioni su di sé e sugli altri in un terreno di sviluppo e crescita personale. Se, diversamente, questa persona avesse la convinzione di dover dimagrire molto velocemente e interrompesse la dieta per non aver raggiunto il peso desiderato nei tempi desiderati, avremmo un altro risultato: frustrazione, senso di sconfitta, aumento dei pensieri di fallimento e disistima per se stessa.

Nonostante la solida esperienza nel campo del *change management* mi entusiasma ogni volta che

Concretamente le buone domande da porsi quando ci si critica sono:

- ✓ Sto facendo qualcosa che va contro i miei valori?
- ✓ Sto forzandomi ad accettare condizioni inadeguate, ingiuste o indegne per me, in una relazione, al lavoro, nel gruppo di amici, di studio, a scuola e in qualsiasi altro ambito della mia vita?
- ✓ Sto permettendo a qualcun altro di mancare di rispetto ai miei valori?



penso quanto potere abbiamo noi esseri umani nel cambiare la nostra vita attraverso la qualità dei nostri pensieri. Entrare in questo processo è il primo passo verso l'autostima. Nei percorsi di coaching con i miei clienti sono costantemente testimone di quanto le persone migliorino la percezione di sé già dal momento in cui realizzano di avere il potere di cambiare i propri pensieri e di agire di conseguenza in modo nuovo.

La bassa autostima ha purtroppo un impatto esterno, sulla qualità della vita e delle relazioni. È noto per esempio che la comunicazione passa per le modalità verbale, non verbale e paraverbale. Una persona con bassa stima comunica spesso attraverso un linguaggio sminuente, con un tono poco dinamico e tenendo la postura di una persona sconfitta, come per esempio le spalle basse, evita il contatto con gli occhi e altre caratteristiche identificative. Spesso la derisione sociale, il rifiuto al lavoro o in



Altre domande utili, dunque, da porsi:

- ✓ Rispetto a questo valore, quali sono le mie convinzioni?
- ✓ Sono convinzioni efficaci?
- ✓ Mi aiutano a raggiungere risultati e a sentirmi bene?
- ✓ Posso pensare di permettermi convinzioni più efficaci a sostegno dei miei valori?

amore in forma ripetuta generano uno *stress imprinting*. La persona colpita ha paura di mostrarsi, di essere ferita e di essere riconosciuta e trattata come una persona senza valore. Ma subire questa condizione, come definitiva e come se fosse assolutamente vera, aiuta a superarla?

Imparare ad amarsi e segnalare l'amor proprio all'esterno attraverso il comportamento, sono i passi da fare. Accettare che nella vita ci sono anche esperienze negative e non permettere a queste di definire il proprio valore è possibile. Imparare che nella vita non si può piacere a tutti è un ulteriore passo in avanti.

Infine per stabilizzare la consapevolezza di sé e rafforzare l'autostima è importante uscire dalla propria zona di comfort. Un buon motto che uso nel mio coaching è: prima che la vita ti sganci un ceffone comincia a darti qualche schiaffo da sola/o. La nostra autostima cresce quando ci spingiamo con coraggio a fare cose che ci restano scomode come per esempio, imparare una nuova lingua, fare un viaggio da soli, cambiare gruppo di yoga, iniziare uno sport che non abbiamo mai praticato e prendere un cuc-



ciolo in casa.

Sfidare se stessi a raggiungere dei traguardi nuovi abbatte l'effetto emozionale delle frustrazioni e delle situazioni negative e connette con nuove emozioni. È il modo per uscire dai soliti circuiti di pensieri creando nuovi network mentali potenzianti. Camminare a ritmo sostenuto nella natura ascoltando Mozart o musica sapientemente composta per stimolare la collaborazione dei due emisferi cerebrali è un altro modo per sentirsi bene. Ripeti mentalmente un tuo motto positivo mentre cammini a passo spedito e l'effetto sarà potenziato. Una frase geniale per questa pratica è: "mi amo e mi accetto completamente e profondamente così come sono e posso sempre migliorare".

