L'autostima. Come migliorarla? Ne parliamo con lo Psicoterapeuta Angelo Collevecchio

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 30 LUGLIO 2018- Credere in sé, e riporre fiducia nelle proprie potenzialità, è veramente il primo passo per migliorare il rapporto con noi stessi? Quest'oggi, con il Dottor Angelo Collevecchio- psicologo clinico, psicoterapeuta, sessuologo, formatore - scopriremo quali potrebbero essere le migliori strategie per accrescere fiducia nella nostra persona, nonché sviluppare le necessarie abilità sociali, che migliorano la convivenza con i nostri simili.

Dottor Collevecchio, cosa si intende per autostima e quali sono gli aspetti fondamentali del costrutto?
"Come dice la parola stessa, l'autostima è l'idea che si ha di se stessi, delle caratteristiche positive e negative. In generale si può affermare che l'autostima è la capacità di sentirsi adeguati ad affrontare le sfide della vita".

Da quali meccanismi psicologici ed esperienze sociali si forma l'autostima?
"L'idea di se stessi si forma nel rapporto con gli altri e con le esperienze della vita. La nostra capacità di sentirci adeguati ad affrontare la vita deriva anche dalle esperienze precoci, se queste ci hanno motivato o denigrato. la stima che abbiamo di noi deriva anche dalle regole e dalle norme che si sono apprese".

Perché, a volte, non riusciamo ad accettare noi stessi?
"Come detto precedentemente, la nostra autostima è influenzata dalle regole che noi utilizziamo per valutare noi e le situazioni. Molto spesso la difficoltà ad auto-accettarsi è la conseguenza di regole rigide su come dovremmo essere. Una ragazza con qualche chilo in più può avere difficoltà ad accettare se stessa se crede che la bellezza sia sinonimo di magrezza. Se lei pensa che per essere

belle si deve essere magre, non riuscirà ad accettarsi”.

[MORE]

Quali sono i pensieri irrazionali che fanno ridurre il rispetto e la fiducia in noi stessi?
“Io credo che l’idea e la regola più deleteria per la nostra autostima sia: ‘non devo sbagliare’. Oggigiorno, questa regola subdola è sempre più diffusa, con enormi conseguenze negative sulla psiche delle persone”.

Difficoltà e ripercussioni sociali legate ad una scarsa autostima
“Come abbiamo accennato all’inizio del nostro incontro, l’autostima è la capacità di sentirsi adeguati nell’affrontare la quotidianità. Una bassa autostima è la convinzione di non avere la capacità di affrontare la vita. Le conseguenze possono essere evidenti su più livelli. Chi crede di essere inadeguato può non voler creare relazioni d’amicizia o sentimentali, di non meritare un buon lavoro o un aumento di stipendio”.

Le differenze tra l’autostima e il Narcisismo? Ritiene vera l’affermazione che, a volte, un senso di sé grandioso nasconde una fragile autostima?
“Una buona autostima implica la conoscenza delle proprie caratteristiche positive e dei propri limiti. Il narcisismo, invece, è una ipervalutazione di sé e delle proprie caratteristiche. Ciò può essere una strategia per nascondere una bassa autostima. Mentre colui che ha una buona autostima ha un buon rapporto con gli altri perché riconosce il loro valore; il narcisista tende a sminuire il valore degli altri”.

Lei è uno psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-comportamentale. Quali tecniche utilizza la TCC per ridurre le distorsioni cognitive dalle quali ha origine la svalutazione di sé?
“La prima cosa da fare è riconoscere quando si è eccessivamente rigidi e severi nei propri confronti. Dopo aver riconosciuto l’eccessiva severità, è importante andare ad indagare quali regole e norme stiamo imponendo a noi stessi al punto da portarci a criticarci. Abbattere le regole rigide è la strada principale per migliorare la propria autostima e accettare se stessi”.

Si ringrazia il Dottor **Angelo Collevecchio**

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/l-autostima-come-migliorarla-ne-parliamo-con-lo-psicoterapeuta-angelo-collevecchio/108061