Le 5 regole dell’autostima, il primo libro dello Psicologo Fabrizio Gaoni

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 16 SETTEMBRE 2019 – Psicologo, comunicatore, autore di video di self-help e divulgazione psicologica su YouTube e Instagram, e ora anche scrittore. Stiamo parlando dello psicologo clinico Fabrizio Gaoni, autore del libro “Le 5 regole dell’Autostima”.

Credere in sé, e riporre fiducia nelle proprie potenzialità, è il primo passo per migliorare il rapporto con noi stessi. E se ci sentissimo inadeguati e avessimo difficoltà ad auto-accettarci? Ne abbiamo parlato con il Dottor Gaoni durante la nostra intervista.

Cosa si intende per autostima?

“In modo molto concreto, possiamo definire la tua autostima come la risposta che dai alla domanda: “Quanto valgo?”. Dentro questa valutazione di te può esserci un mondo di emozioni: gioia, vergogna, dolore, serenità, orgoglio, senso di colpa. L’autostima è come un pendolo che oscilla: in momenti diversi abbiamo un livello di autostima diverso. Potremmo dire che la nostra autostima si trova nel mezzo delle oscillazioni del pendolo”.

Da quali esperienze sociali si forma?

“In psicologia non ci sono determinismo e leggi per cui ad x segue necessariamente y. Ci sono però dei fattori che possono favorire l’autostima nel bambino e futuro adulto. Prima di tutto avere familiari (soprattutto i genitori) con una buona autostima, che facciano da modelli. E’ importante che i genitori

sappiano fare due cose: rispecchiare le emozioni del bambino e dargli delle regole chiare (e fargliele rispettare!). Affettività e regole. Con l'età della scuola, diventano importanti anche i rapporti con gli insegnanti (altre figure genitoriali) e con i coetanei. Ad esempio, ci sono insegnanti che riempiono alcuni vuoti lasciati dai genitori; oppure ci sono coetanei che attraverso il bullismo lanciano una vera e propria bomba sull'autostima del bambino/ragazzo (esperienza che a me è accaduta)".

Perché l'argomento del suo libro di esordio è stato proprio questo costrutto? La scelta ha una motivazione personale?

"Inizialmente mi sono lasciato libero, scrivevo e basta: giunto alle 80 pagine, mi sono dovuto porre la questione! Così ho pensato ai i miei pazienti e alle persone che mi contattano sui social: l'argomento che affronto più spesso è quello delle relazioni d'amore disfunzionali e tossiche. Di solito dietro questo problema c'è una bassa autostima. Così ho deciso di fare dell'autostima il perno di tutto il libro".

Come si riconosce un individuo con scarsa autostima?

"Secondo me le relazioni con gli altri sono come delle lenti d'ingrandimento: attraverso di esse puoi capire quanta autostima hai. Esistono due modi diametralmente opposti di esprimere una bassa autostima: svalutarsi ed essere aggressivi. Chi si svaluta di solito cerca di compiacere gli altri, non esprime le proprie idee personali, spesso sul lavoro non ottiene risultati alla propria altezza e si impantana in relazioni in cui il partner non gli dà sufficiente valore. A sorpresa, anche chi si comporta in modo aggressivo esprime bassa autostima! Tenta di controllare gli altri, impone le proprie idee e scelte, rifiuta quello che percepisce anche solo lontanamente come critica; ma questo bisogno di imporsi nasconde il senso d'inferiorità, come notava Alfred Adler. Non accetta di essere messo in discussione perché, se lo facesse, si sentirebbe immediatamente non all'altezza degli altri".

Quando una forte autostima sconfina nel narcisismo?

"Per sconfinare nel narcisismo ce ne vuole (ride). Il narcisismo vero e proprio è un disturbo di personalità: possiamo paragonarlo a un paio di lenti attraverso cui la persona vede se stessa e gli altri in modo costantemente deformato. Il narcisista ha un'immagine di sé grandiosa ma è soltanto una maschera; in realtà la sua autostima è molto fragile. "Se la crede" ma è terrorizzato all'idea di potersi mostrare per come è ed essere rifiutato".

Potrebbe svelarci, almeno elencandole, quali sono le 5 regole dell'autostima?

"Certamente! Prima regola: essere amico del tempo, saperti muovere tra passato, presente e futuro. Seconda regola: avere un filosofia di vita positiva, centrata su gratitudine e ottimismo. Terza regola: vivere relazioni emotivamente nutrienti, in cui ti senti ok e c'è equilibrio tra parole e comportamenti, tra ciò che dai e ciò che ricevi. Quarta regola: essere gentile con te stesso, sostenendoti attraverso il tuo dialogo interiore e accettando la tua parte fragile. Quinta regola: diventare chi sei, realizzare la tua identità più profonda seguendo i tuoi talenti e valori".

A chi consiglierebbe di leggere il suo libro e perché?

"Mi rivolgo direttamente a chi sta leggendo questa intervista. Se ti interessa la crescita personale, vuoi diventare più sicuro di te e alzare la qualità della tua vita, in questo libro troverai quello che desideri. Se invece vuoi rimanere nella zona di comfort e continuare a poterti lamentare della tua vita che non ti soddisfa, questo libro potresti percepirlo come uno schiaffo. Io ti ho dato le coordinate; ora sei tu a decidere!".

Cosa ha di diverso rispetto ai tanti libri di auto-aiuto scritti da altri suoi colleghi?

Non ho la pretesa che sia un libro unico nel suo genere. Il mio desiderio era che fosse un libro trasformativo: non un libro di semplici informazioni ma un potenziatore della tua autostima, come quelle power battery speciali che ti ricaricano lo smartphone in un terzo del tempo. Credo che il mio libro e i suoi 18 esercizi abbiano questa potenzialità; ma ancora una volta è al lettore che spetta la risposta più importante".

Si ringrazia il DottorFabrizio Gaoni

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/le-5-regole-dellautostima-il-primo-libro-dello-psicologo-fabrizio-gaoni/116112