



LAVORI IN CORSO

FOGLIO INFORMATIVO DELL'A.S.P.I.C. SEDE TERRITORIALE DI ALESSANDRIA

Anno 2, Numero 1

Parliamo di autostima

30 Marzo 2008

In questo numero:

- L'autostima
- Margherita Spagnolo Lobb a Genova
- Recensione del libro: "La Gestalt"
- Appuntamenti

Sommario:

L'autostima	1
Margherita Spagnolo Lobb a Genova	2
Seminario "Innamorarsi"	2
Letti per voi	3
L'autostima (segue da pag. 1)	3
L'autostima (segue da pag. 3)	4

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 cir-

stanze 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. Occorre 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 sicu-**

re del proprio valore e delle proprie qualità, evitano di scegliere e agire per un eccessivo timore di sbagliare. Gli ingredienti dell'autostima sono: a) l'amore di sé che è l'elemento più importante, non dipende dalle nostre prestazioni ma dalla consapevolezza del proprio valore; per amarsi non occorre nulla se non accettarsi con tutti i nostri difetti e limiti, e dirsi che si è degni di amore e rispetto. Questo amore, questa accettazione incondizionata ci consente di fare fronte alle avversità e di riprenderci dopo aver mancato un obiettivo. Non impedisce certo la sofferenza, il dubbio, però protegge dalla disperazione intesa come mancanza di speranza, di visione, di fiducia. Dipende in gran parte dall'amore che la nostra famiglia ci ha prodigato da bambini e dal nutrimento affettivo che abbiamo ricevuto. Chi si ama può tollerare il rifiuto e la critica perché ha un supporto interiorizzato che lo sostiene, indipendentemente dalle opinioni degli altri; b) la visione di sé che è lo sguardo che rivolgiamo a noi stessi, la valutazione, (continua a pag. 3)



Formazione permanente

L'1 e 2 Marzo si è tenuto a Genova, organizzato dal Centro Metafora di Mafalda Traveni Massella, il Seminario teorico-pratico: "L'adattamento creativo come compito terapeutico - l'arte di entrare in relazione (una prospettiva gestaltica)", condotto da Margherita Spagnuolo Lobb. Per chi non la conoscesse Margherita Spagnuolo Lobb è una delle più importanti e riconosciute rappresentanti mondiali della Psicoterapia della Gestalt. È fondatore e direttore dal 1979, insieme a Giovanni Salonia, dell'Istituto di Gestalt H.C.C., Human Communication Center, Scuola di Specializzazione post universitaria in psicoterapia riconosciuta dal MIUR. Ha introdotto in Italia, dagli anni settanta, gli esponenti più significativi di questo approccio, invitandoli regolarmente nei programmi di formazione dell'Istituto curando la traduzione italiana delle loro opere. È didatta internazionale di psicoterapia della Gestalt presso vari Istituti di specializzazione post universitaria e presso sedi universitarie. Membro ordinario del New York Institute for Gestalt Therapy, già presidente dell'European Association for Gestalt Therapy (EAGT) dal 1996 al 2002. Past President della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP) e Past President della Società Italiana Psicoterapia Gestalt (SIPG). Ha organizzato diverse conferenze internazionali e ha fondato la Conferenza Annuale di scrittori di Psicoterapia della Gestalt. Dirige dal 1985, insieme a Giovanni Salonia, la rivista italiana "Quaderni di Gestalt"; ha diretto la rivista in lingua inglese "Studies in Gestalt Therapy" dal 1992 al 1998. Editore). Lo staff dell'A.S.P.I.C. Alessandria/Savona quasi al completo ha partecipato a questa importante formazione genovese fornendo il proprio contributo di competenza ed entusiasmo e ricevendo importanti stimoli tecnici e umani. I partecipanti al seminario daranno vita ad un gruppo trasversale di studio e formazione permanente sui temi affrontati in quest'occasione e nella formazione tenutasi lo scorso anno sempre a Genova e condotta da Giovanni Salonia.

Lavori in corso consiglia

In questo numero siamo felici di consigliare a tutti i nostri lettori un seminario residenziale di tre giorni tenuto in un posto magnifico da un nostro collaboratore ed amico, Andreas Barella, nonché allievo del grande Paul Rebillot, al cui lavoro il seminario stesso è ispirato.

INNAMORARSI (un seminario di crescita personale)

Inizio: venerdì 25 aprile **Fine:** domenica 27 aprile

Orari: Venerdì sera: 20-23 Sabato: 9-23 Domenica: 9-16

Costo: 300 franchi (190 Euro), pasti e alloggio compresi (portate il sacco a pelo)

Luogo: Cà Granda, Cragno (per informazioni sul luogo e come raggiungerlo visitate il sito internet:

<http://web.ticino.com/esplobalerna/cragno.html>)

Di cosa si tratta? Chi non è mai stato innamorato? Chi non conosce le gioie e le pene dell'innamoramento? Quando siamo innamorati non siamo più noi, ci troviamo (deliziosamente) preda di reazioni automatiche, di sentimenti intensi... quasi uno stato visionario. Nei tempi antichi l'esperienza di entrare in contatto con energie di questo tipo avveniva in un contesto sacro e religioso. Oggi l'innamoramento sembra essere il più grande sistema energetico della psiche occidentale. Nella nostra cultura ha soppiantato la religione come arena dove donne e uomini cercano significato, completezza ed estasi. In questo seminario esploriamo che cosa c'è, per ognuno di noi, dentro questo sistema energetico: che cosa offriamo e che cosa desideriamo dall'Amato o Amata? Che cosa proiettiamo su di lui o lei? Che cosa vogliamo e a cosa rinunciamo in nome di questa felicità? Cerchiamo queste risposte ripercorrendo in modo giocoso la nostra storia personale: disegno, meditazione guidata, drammatizzazione, discussioni e un rituale finale ci permettono di inserire la grande energia proveniente dall'innamoramento in una cornice di significato più ampia.

Come è strutturato il seminario? Il seminario è pensato in un ambito residenziale, in modo da potersi piacevolmente immergere nell'atmosfera adatta, e si tiene in un ambiente semplice, rilassato e caloroso. La Cà Granda di Cragno è inserita in un piccolo nucleo di 30 case adagiate a mille metri sul Monte Generoso tra verdi prati e boschi magnifici. Il seminario mette l'accento sulla responsabilità personale e sulla voglia di imparare qualche cosa di nuovo. Ognuno è libero di esplorare e di andare in profondità quanto vuole. Lo scopo finale è quello di trovare un'espressione personale soddisfacente.

Chi conduce? Andreas Barella è Dr. phil. I presso l'università di Zurigo. Per un curriculum vitae e per maggiori informazioni su corsi e consulenze: www.mitologia.ch

Come ci si iscrive? Per informazioni e per iscrizioni contattate Andrea Della Neve allo +41 (0)76 528 67 07 o via mail a dna@tele2.ch. Il numero massimo di iscritti è quindici e i posti sono a esaurimento.

Letti per voi

Recensione del libro: “La Gestalt” di Serge Ginger

a cura di Micaela Morocutti, allieva del III anno del Master in Counseling Professionale dell’A.S.P.I.C. di Alessandria/Savona.

Il libro di Ginger mi ha conquistata poco a poco poiché mi ha avvicinata a una visione, quella gestaltica, che conoscevo poco e che oggi risuona in me fortemente. Il libro segue un percorso molto ben sviluppato, gli argomenti si susseguono con un’armonia che rende più facile al lettore “indossare l’abito confezionato dall’autore”. Mi spiego meglio: leggendo testi diversi negli anni, per diletto e per studio, ho sovente avuto l’impressione che alcuni autori saltabecassero un po’ qua, un po’ là, facendo seguire un argomento a un altro senza una traccia visibile - almeno apparentemente - che permettesse al lettore di ritrovare il collegamento tra un’esposizione di concetti e l’altra. Un po’ come iniziare a cucire un abito partendo dal fondo o dalle maniche, anziché dalla parte superiore. Un’altra impressione che ho avuto spesso nella lettura è stata quella che l’autore fosse assolutamente disinteressato all’obiettivo di farsi comprendere dai suoi lettori, come se stesse scrivendo per se stesso, un po’ come coloro che amano molto ascoltarsi

parlare e dunque lo fanno per se stessi, incuranti delle reazioni degli ascoltatori. Ebbene, in Ginger tutto questo non l’ho percepito. Egli mi ha accompagnato - e tuttora mi accompagna - alla scoperta dell’approccio gestaltico con gradualità, attenzione a non precorrere i tempi delle sue spiegazioni e con grande completezza. Con lui ho camminato attraverso vari sentieri, a loro volta situati a vari livelli di comprensione: mi sono resa conto che, pur partendo da zero sull’argomento e pur non essendomi mai occupata di psicologia e psicoterapia, ho avuto in regalo da Ginger la facilità di assimilazione dei concetti e l’opportunità di riuscire a collegarli uno all’altro nella mia mente, come se stessi leggendo qualcosa di abituale per me. Lo valuto un testo completo, uno di quei testi da tenere sempre a portata di mano, una solida base su cui potranno poggiare altri testi che leggerò in futuro, ma che probabilmente considererò sempre complementari rispetto a questo per la mia formazione. Ginger racconta, presenta e porta alla luce ogni aspetto della Gestalt: dalla sua prima “radice” (Von Ehrenfalls con “il tutto è diverso dalla somma delle parti”), al movimento fenomenologico tedesco degli anni ‘20 da cui prende spunto Perls, per rielabo-

rare e riplasmare questa affascinante teoria sulla terapia del contatto (con-tatto) emotivo. La biografia che egli fa di Perls, l’approfondita spiegazione di ciò che unisce e ciò che divide o differenzia la Gestalt dalla Psicoterapia freudiana, i capitoli sul cervello umano e tutti gli esempi pratici, ebbene, tutto è scorso nella mia mente e nel mio cuore come un fiume a volte quieto, a volte vorticoso, che mi ha condotto ad un mare di nuove conoscenze e nuova comprensione verso me stessa e verso gli altri. Mi riesce difficile dire quale dei capitoli mi ha colpita più profondamente, però leggere la storia di Fritz Perls, entrare nella sua vita di difficoltà, ansie, eccessi e dipendenze, scoprire al tempo stesso le geniali intuizioni che gli hanno permesso di rivoluzionare il rapporto terapeuta/paziente, è forse stato il momento più affascinante e rivelatore: è ben vero che non possiamo aiutare gli altri, se prima non aiutiamo e comprendiamo noi stessi, ma Perls, pur con la sua vita bizzarra e sovente scombinata e infelice, è riuscito comunque ad aiutare, sostenere e probabilmente salvare tanti esseri umani, che senza di lui e i suoi collaboratori ed eredi nel mondo, sarebbero forse rimasti impigliati nella rete soffocante di una psicoterapia fredda e apatica.

L’autostima (segue da pag. 1)

fondata o meno, delle nostre qualità e dei nostri difetti. Non conta come siamo realmente ma la nostra convinzione. Qui il ruolo della soggettività è basilare, ma è difficile e delicato da comprendere da parte degli altri. Suscita perplessità una persona che si autoattribuisce limiti che gli altri proprio non riescono a vedere. La nostra visione deriva anche dalle aspettative che i nostri genitori avevano per noi. Spesso siamo da bambini bersaglio di proiezioni, delle aspirazioni che loro non sono riusciti a realizzare, siamo bambini incaricati di una missione. Va bene, purché la pressione non sia forte e tenga

conto dei desideri, personalità, limiti e risorse del bambino. Diversamente questo rimarrà intrappolato nella propria incapacità (o riuscirà con costi enormi), a realizzare i sogni altrui. E la sensazione sarà di fallimento, fatica, insoddisfazione, disistima. Le conseguenze in caso di insuccesso da adulti sono mancanza di coraggio, conformismo, dipendenza. Non basta conoscere i propri punti forti, serve ricordarseli, non importa non avere difetti ma l’uso che se ne fa nel demolire la propria autostima; c) la fiducia in sé stessi che è la capacità di pensare che si è capaci di agire adeguatamente

nelle diverse situazioni. La stima di sé ha bisogno di azioni per alimentarsi. Questo elemento spesso si confonde con la stima di sé ma ne è solo una componente operativa, che si applica alle azioni, sentire e pensare che si è in grado di agire in maniera adeguata alle circostanze. La si può identificare e osservare con più facilità degli altri due ingredienti, basta guardare come una persona si comporta nelle situazioni nuove, problematiche, dove c’è una grossa posta in gioco o incertezza. La stima ha bisogno di azioni per mantenersi alta, le piccole (continua a pag. 4)

Questo foglio gratuito viene spedito a tutte le persone che hanno lavorato o sono venute a vario titolo in contatto con noi esprimendo la volontà di mantenere un contatto informativo. Se per qualunque motivo non volessi più ricevere questo foglio ti preghiamo di comunicarlo ad uno dei due indirizzi mail sottostanti ed il tuo nome verrà cancellato dalla mailing-list. Grazie.

Scrivici a:
pinellisquare@libero.it
oppure a
mxtina58@alice.it

L'autostima (segue da pag. 3)

azioni quotidiane che compiamo con successo sono per noi vitali quanto cibo e ossigeno. Arriva dall'educazione ricevuta in famiglia o a scuola, dalle reazioni altrui agli esiti positivi o negativi delle nostre azioni, dal concetto di errore come crescita o come fallimento che ci hanno inculcato.

Interessante anche il modo di affrontare i successi delle persone con scarsa autostima: sovente 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. 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**. 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 - bisognerebbe 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, sarebbe importante modificare anche il proprio rapporto con gli altri: occorrerebbe cioè imparare ad affermare se stessi, 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 diventa 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 serve 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.

(Liberamente tratto da Articoli sulla stima di sé della Dott.ssa E. Maino e da: "La stima di sé" di C. André e F. Le lord, Tea Edizioni).