



GLENN R. SCHIRALDI

Anche se non sei perfetto...

Impara a volerti bene
e ad apprezzare le tue qualità
per migliorare la tua vita

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

GLENN R. SCHIRALDI

Anche se non sei perfetto...

Impara a volerti bene
e ad apprezzare le tue qualità
per migliorare la tua vita

FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

Titolo originale: *The Self-Esteem Workbook*

© 2001 by Glenn R. Schiraldi

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc
and Donzelli Fietta Agency srls

Traduzione italiana di Katia Manduchi

Edizione italiana a cura di Paolo Moderato e Anna Bianca Prevedini

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*Dedico questo lavoro alla mia angelica
mamma che, come molte altre mamme
nella storia, ha saputo plasmare tantissi-
mi dei principi qui descritti.*



“Quando piantiamo un seme di rosa nella terra, notiamo che è piccolo ma non lo criticiamo dicendo che è senza gambo e senza radici”.

Lo trattiamo come un seme, dandogli l’acqua e il nutrimento che richiede un seme. Quando la piantina comincia a spuntare dal terreno non la giudichiamo come immatura e non sviluppata, e non criticiamo i boccioli per non essere sbocciati appena nati.

Attendiamo che il processo cominci e diamo alla pianta la cura che serve in ogni stadio del suo sviluppo. La rosa è una rosa, da quando è un seme fino a quando muore.

In tutte le fasi possiede al suo interno tutto il suo potenziale. Sembra essere costantemente in cambiamento; in ogni sua fase, in ogni momento, è completa così com’è” (Gallwey, 1974).

Indice

Ringraziamenti	pag. 11
Introduzione	» 13

Parte I Capire l'autostima

1. Perché l'autostima?	» 17
2. Prepararsi: la preparazione fisica	» 21
3. L'autostima e come si sviluppa	» 31

Parte II Fattore I. La realtà del valore umano incondizionato

4. Le basi del valore umano	» 43
-----------------------------	------

5. Riconoscere e sostituire i pensieri autodistruttivi	pag. 54
6. Riconoscere la realtà: “Comunque!”	» 69
7. Prendersi cura del proprio valore profondo	» 72
8. Creare l’abitudine a pensieri che confermano il valore profondo	» 77
9. Uno sguardo d’insieme al valore umano incondizionato	» 81

Fattore II. Sperimentare l’amore incondizionato

10. Le basi dell’amore incondizionato	» 87
11. Trovare amore e guarire il proprio sé profondo	» 94
12. Il linguaggio basato sull’amore	» 100
13. La buona opinione degli altri	» 105
14. Riconoscere e accettare le qualità positive	» 108
15. Coltivare l’apprezzamento del proprio corpo	» 113
16. Rinforzare e fortificare l’apprezzamento del corpo	» 120
17. Affermare l’amore e l’apprezzamento di sé	» 125
18. Meditazione sugli occhi dell’amore	» 129
19. Guardare con piacere il viso che si riflette nello specchio	» 131
20. Uno sguardo d’insieme sull’amore incondizionato	» 133

Fattore III. Il lato attivo dell’amore: crescere

21. Le basi della crescita	» 137
----------------------------	-------

22. Accettare di non essere perfetti	pag. 145
23. Solo per il divertimento di farlo (contemplare le possibilità)	» 148
24. Fare il punto sul vostro carattere	» 151
25. Sperimentare il piacere	» 157
26. Prepararsi agli ostacoli	» 165
27. Uno sguardo di insieme sulla crescita	» 174
Epilogo. Riassumendo	» 177

Appendici

Appendice I. Modello per aiutare le persone in situazioni di stress	» 181
Appendice II. Perdonarsi	» 185
Appendice III. Toccare il passato con amore	» 188
Lecture raccomandate	» 193
Bibliografia	» 195
L'autore	» 199

Ringraziamenti

Nessuno vede chiaramente senza stare sulle spalle dei suoi predecessori.

Vorrei prima di tutto ringraziare il compianto Morris Rosenberg, professore di Sociologia dell'Università del Maryland. Le teoria, le meticolose ricerche e l'insegnamento del dr. Rosenberg hanno stimolato immensamente il mio stesso modo di pensare all'autostima. Sono ugualmente grato a Stanley Coopersmith, le cui ricerche sugli embrioni, insieme a quelle del dr. Rosenberg, hanno provveduto alle fondamenta teoriche di questo libro.

Un ringraziamento speciale va a Claudia Howard, il suo dialogo paziente, le sue consapevolezze teoriche e le sue idee pratiche hanno portato il mio pensare ancora più lontano di quanto sarebbe andato altrimenti.

Grazie al dr. John Burt, presidente del College of Health and Human Performance, che mi ha insegnato a farmi pensare a un hobby. Insegnare in team con lui sui "Modi di conoscere lo stress umano e la tensione" mi ha permesso, per la prima volta, di lottare per tradurre in pratica le teorie sullo stress e l'autostima.

E ringrazio gli studenti dell'Università del Maryland, alcuni più grandi, alcuni più giovani, che mi hanno aiutato ad affinare la teoria e la pratica dell'insegnamento sull'autostima.

Esprimo gratitudine ai teorici e ai clinici cognitivisti che hanno influenzato il capitolo 5. Alber Ellis che ha dato origine al modello ABC,

alle *catastrofizzazioni* e alle *doverizzazioni*. Aaron Beck che ha dato origine ai Pensieri Automatici, al termine “distorsioni” e a molte delle distorsioni attualmente usate in terapia cognitiva, all’idea delle convinzioni centrali e all’idea di registrare i pensieri, le distorsioni e gli umori. David Burns che ha scritto *Feeling Good*, un’applicazione molto utile delle teorie di Beck. Con estrema gratitudine, ringrazio anche coloro che hanno ispirato il capitolo 15, inclusi Russell M. Nelson (*The Power Within Us*), L. Schlossberg e G. D. Zuidema (*The John Hopkins Atlas of Human Functional Anatomy*), la National Geographic Society (*The Incredible Machine*) e J. D. Raticliff (la serie *I’m Joe...*).

Sono particolarmente grato a Bev Monis, che ha prodotto questo manoscritto con la pazienza di un santo e Carol Jackson, che ha creato i bellissimi grafici per l’edizione originale e sui quali sono basati i grafici di questa edizione.

Infine, vorrei ringraziare con sincera gratitudine tutte le splendide persone, coscienziose e incoraggianti, della New Harbinger Publication, specialmente Patrick Fanning, Jueli Gastwirth, Kasey Pfaff, Amy Shoup e Michele Waters.

Introduzione

Dobbiamo vedere noi stessi come miracoli fondamentali.

Virginia Satir

L'autostima non è l'unico fattore determinante della felicità. Certamente è uno dei più importanti.

L'amato autore teatrale George Burns (1984) ha osservato che molte delle cose che fanno felici le persone – la salute, il matrimonio, il crescere una famiglia, il rispetto per se stessi ecc. – non ci “finiscono in braccio”, ma per averli dobbiamo “lavorarci un po”.

Ed è lo stesso per l'autostima. Come nella coltivazione di un giardino, accrescere l'autostima richiede numerosi sforzi. Il programma descritto in questo libro richiede approssimativamente mezz'ora al giorno, più o meno, per un periodo di 125 giorni. È un investimento che merita? Quando consideriamo quanto sia grande l'effetto dell'autostima sul benessere fisico e psicologico, sia sul breve che sul lungo termine, sembra che meriti piccoli sforzi.

Il programma che state per intraprendere è la componente centrale di “Stress e Mente Sana”, un corso che ho sviluppato e tenuto all'Università del Maryland. Il corso è stato fondato per accrescere l'autostima e allo stesso tempo ridurre i sintomi della depressione, dell'ansia e dell'aggressività in adulti dai 18 ai 60 anni (Schiraldi e Brown, 2001; Brown e Schiraldi, 2000). Anche se pensato per adulti, i principi e le abilità in questo libro sono ugualmente applicabili agli adolescenti e, se opportunamente modificati e semplificati, ai bambini.

Parte I

Capire l'autostima

Perché l'autostima?

Quanto è fortunata la persona che ha autostima! C'è un accordo generale sul fatto che l'autostima sia centrale per una buona salute psicofisica, mentre l'autodenigrazione peggiora la salute e le prestazioni.

L'autodenigrazione sembra contribuire a:

- depressione;
- ansia;
- sintomi da stress;
- malattie psicosomatiche come mal di testa, insonnia, affaticamento e irritazione dei tratti digestivi;
- abusi (sul partner e su bambini);
- relazioni sentimentali violente/infelici;
- abuso di alcool e droghe;
- disturbi alimentari e diete non salutari;
- comunicazione povera (per esempio: anassertiva, aggressiva, difensiva, critica o con stile sarcastico);
- promiscuità;
- dipendenza;
- ipersensibilità alle critiche;
- tendenza a mostrare un lato falso per impressionare gli altri;
- difficoltà sociali (ritiro sociale, solitudine);

- prestazioni o risultati scarsi in classe;
- eccessiva preoccupazione in merito ai problemi;
- eccessiva preoccupazione per lo status sociale.

Non meravigliatevi che l'autodenigrazione sia chiamata l'handicap invisibile. Al contrario, l'autostima è altamente correlata al raggiungimento della soddisfazione nella vita. Nel 1992, a un sondaggio della Gallup, l'89% degli intervistati ha risposto che l'autostima è molto importante per motivare una persona a lavorare duramente e ottenere successo. L'autostima è collocata più in alto, come motivatore, di qualunque altra variabile. Non è sorprendente, inoltre, che coloro che hanno autostima si impegnino più facilmente in comportamenti più sani; siano più amichevoli, più espressivi, più attivi, con maggiore fiducia in loro stessi e negli altri e meno agitati da problemi interiori e dalle critiche (Coopersmith, 1967). Quando si presentano problemi psicologici, le persone con autostima rispondono meglio all'aiuto professionale, mentre nei trattamenti dell'alcolismo le persone con autostima sono meno soggette alle ricadute (Mecca, Smelser e Vasconcellos, 1989; si veda l'Appendice I. Modello per aiutare le persone in situazioni di stress). Di fatto, una persona può cercare invano nelle ricerche di trovare svantaggi nell'aver autostima. Conseguentemente, un'assunzione di questo libro è che l'autostima aiuta non solo a ridurre lo stress indesiderato e i sintomi di malattia, ma è anche una base essenziale per la crescita personale.

Nonostante l'importanza dell'autostima, sorprendentemente poca attenzione è stata indirizzata nel costruirla direttamente. Per esempio, uno dei più frequenti punti cardine delle psicoterapie è accrescere l'autostima. Nondimeno, l'assunzione che riducendo i sintomi di malattia si rafforzerebbe indirettamente l'autostima non è supportata da programmi pratici. Mancando un approccio globale, c'è chi, pur ben intenzionato, ha prescritto veloci e rigidi principi, che in realtà possono danneggiare l'autostima a lungo termine.

Questo libro prevede un programma che, passo dopo passo, si articola in un percorso progressivo che vi aiuterà a costruire una sana, realistica e generalmente stabile autostima. L'approccio richiede che le abilità qui di seguito esposte, siano applicate e praticate. Averne semplicemente conoscenza non è abbastanza. Ogni abilità riguardante l'autostima è basata sull'abilità che la precede. Come ha notato Abraham Maslow, sviluppare autostima richiede molti e maggiori sforzi (Lowry, 1973). Quindi, resistete alla tentazione di scorrere questo libro velocemente! Invece, impegnatevi ora ad applicare e avere padronanza di ogni abilità prima di muovervi oltre e provare quella successiva.

Per cominciare

Il seguente check-up dell'autostima ti indicherà un punto da cui iniziare a misurare i tuoi progressi mentre leggi questo libro. Fare questo check-up comincerà già a rinforzare alcuni degli obiettivi di questo libro. È confortante sapere che ognuno già possiede una certa quantità di autostima sulla quale è possibile costruire. Non c'è niente di difficile in questo check-up e non è importante confrontare il tuo risultato con quello degli altri. Quindi, semplicemente rilassati e cerca di essere più onesto che puoi.

Il check-up dell'autostima

Prima di tutto assegna un punteggio da 0 a 10 in base a quanto credi a ciascuna di queste affermazioni. 0 significa che non ci credi minimamente, 10 significa che credi che sono completamente vere.

Affermazioni

1. Sono una persona di valore.
2. Valgo quanto qualsiasi altra persona.
3. Ho tutte le qualità che mi servono per vivere bene.
4. Quando mi guardo negli occhi allo specchio provo un sentimento piacevole.
5. Non mi sento complessivamente un fallimento.
6. Posso ridere di me stesso.
7. Sono contento di essere me.
8. Mi piaccio anche quando altri mi rifiutano.
9. Amo e sostengo me stesso, a dispetto di ciò che succede.
10. Sono in generale soddisfatto del modo in cui sto crescendo come persona.
11. Rispetto me stesso.
12. Preferisco essere me stesso che qualcun altro.

Quanto
ci credo

Punteggio totale

Successivamente, misura la tua autostima sulla scala seguente (Gauthier, Pellerin e Renaud, 1983).

