

AUTOSTIMA: NON SONO IL BRUTTO ANATROCCOLO! UN SEMINARIO DI GRUPPO



L'autostima è il rapporto tra come siamo e come vorremmo essere, è il giudizio risultante da una valutazione di noi stessi, fatta sulla base di criteri ottenuti dal confronto delle nostre caratteristiche con quelle di altri soggetti.

La rappresentazione interna che abbiamo di noi stessi è filtrata attraverso le nostre credenze, le nostre mappe di riferimento, i nostri modelli educativi, i nostri valori personali, l'ambiente in cui abbiamo vissuto, le persone che abbiamo incontrato, le esperienze che abbiamo fatto. E' un'interpretazione che possiamo decidere di utilizzare a nostro svantaggio, qualora sia negativa, continuando a sentirti poco degni di stima e amore, o modificare per rendere più serena la nostra esistenza.

Nessuno al di fuori di noi può cambiare quello che proviamo dentro, perché sono le nostre decisioni interiori e non sempre le condizioni di vita o i rimandi esterni, a determinare il nostro livello di autostima.

Se in passato, da bambini, qualcuno ha forse deciso per noi chi e come dovevamo essere, oggi, da adulti, possiamo deciderlo da soli, rivalutando le nostre risorse, affidandoci alle nostre abilità, amando i nostri lati più peculiari, abbandonando svalutazioni ancestrali, sanando antiche ferite, scusando i nostri fallimenti (esperienze della vita che hanno contribuito alla nostra crescita personale più che errori imperdonabili), imparando a guardarci con occhi amorevoli.

E i genitori cosa c'entrano? L'autostima si fonda su un processo percettivo, che si sviluppa nell'osservare i genitori e nell'ascoltarli, imitando i loro comportamenti, ponendoli al centro del proprio interesse e del proprio vissuto.

Il bambino vive e sente proprio sia l'orgoglio che la delusione che i genitori vivono nei suoi confronti ed attraverso questi atteggiamenti lentamente costruisce l'immagine di sé.

Tuttavia, sarebbe un'illusione pensare che le diverse esperienze della vita non influiscano. L'immagine di sé si costruisce vivendo dei successi ed elaborando gli insuccessi, creandosi nuove prospettive.

Lavorare sull'autostima significa passare in rassegna il percorso di costruzione del nostro essere, del nostro modo di porci, di sentirci e di farsi sentire dal mondo esterno.

Certamente, tutto ciò non è per niente facile, né immediato. Noi esseri umani abbiamo bisogno di tempo per attivare cambiamenti profondi. Abbiamo impiegato molto tempo per essere ciò che siamo e abbiamo bisogno di altrettanto tempo per essere altro.

L'autostima è la costruzione profonda di sentirsi adeguati alla vita e alle sue richieste. E' fiducia nelle nostre capacità di pensare e di superare le sfide fondamentali della vita.

Il valore della stima sta nel fatto che ci permette di reagire alle sfide e alle opportunità in modo più appropriato, sapendo sfruttare le nostre risorse.

Una sana autostima porta alla razionalità, al realismo, all'intuito, alla creatività, all'indipendenza, alla flessibilità, alla capacità di gestire i cambiamenti, al desiderio di ammettere e correggere gli errori, alla cooperazione.

Una bassa autostima porta all'irrazionalità, alla cecità nei confronti degli eventi e della realtà, alla rigidità, alla paura di ciò che è nuovo o diverso, a una conformità o a una ribellione fuori luogo, a comportamenti sulla difensiva o troppo condiscendenti o di controllo, alla paura e all'ostilità verso gli altri.

Affermarsi significa prendere un impegno con il proprio diritto di esistere, convinti che la propria vita non appartenga ad altri, seppure con gli altri sia necessario un confronto.

Un seminario di gruppo sull'argomento non può rappresentare un'esperienza sufficiente per un'elaborazione di sé tanto approfondita, ma può risultare un trampolino, una occasione per iniziare a prendersi cura di sé, una possibilità per aprire un dialogo con i propri fantasmi interni, rimettendo a fuoco frammenti della propria storia.

Dunque, cosa può fare un seminario di una giornata per la nostra autostima?

E' soggettivo.

Personalmente, in qualità di conduttrice, ritengo di poter offrire soprattutto un'esperienza di condivisione umana profonda, i cui frutti sono diversi in ognuno di noi.

Il mio primo obiettivo è di lavorare sulla costituzione di un gruppo accogliente e contenitivo, dove poter esperire il piacere della condivisione di un vissuto che trova magari poco spazio all'esterno. Il raccontarsi acquisisce valore perché emotivamente percepito da altre persone, che fungono da attenti ascoltatori, e che, a loro volta, fanno dono del proprio vissuto. La condivisione della propria realtà interiore allarga i confini personali e lenisce il senso di solitudine.

Adeguate consegne permettono ai partecipanti di evidenziare le circostanze in cui la sensazione di inadeguatezza si fa pressante. La focalizzazione di tali situazioni produce una prima forma di chiarezza interiore.

Il secondo passaggio consiste in un'attenta lettura delle altre emozioni coinvolte. L'espressione delle emozioni ha già di per sé una efficacia catartica, che non si esaurisce

nel semplice sfogo ma si sostanzia nell'acting out, ordinata formulazione verbale in grado di dare nome e gerarchia a sentimenti, tensioni, impulsi, sottraendoli all'ambivalenza confusiva. Dare un nome alle emozioni che si provano nei momenti di maggior disagio emotivo è un modo per trasformare la confusione interiore e fare ordine dentro di sé: creare un dialogo con tale vissuto è un modo per riappropriarsene.

La condivisione della propria storia funge da agente relazionale, poiché favorisce la circolazione di energie, di conoscenze, di emozioni, di vissuti comuni, elementi che portano il gruppo a strutturarsi come contenitore emotivamente accogliente.

La dimensione grupitale favorisce il cambiamento: ogni evento, emozione, espressione veicolata all'interno di un gruppo acquista forza e spessore proprio per la presenza di numerosi testimoni, che legittimano e conferiscono dignità a quel vissuto.

Nei momenti di impasse, le risorse personali si affievoliscono e si può essere sovrastati dalla sensazione di non farcela. Focalizzare le proprie competenze e trovare un compito sostenibile con l'aiuto di altre persone, in relazione emozionale tra loro, produce un senso di potenza e forza interiore.

Se trovare un compito sostenibile non è ancora possibile, certamente la sollecitazione di spontaneità e creatività, attraverso opportune attività, è funzionale proprio alla possibilità di trovare risposte adeguate a situazioni vecchie o nuove.

Il seminario è incentrato, sostanzialmente, sull'offrire stimoli adeguati per una prima elaborazione trasformativa della propria condizione di disagio, acquisendo una conoscenza, seppur minima, dei messaggi antichi che hanno influito sul proprio "copione" di vita. Prendere coscienza di tali messaggi, significa comprendere che alcuni modelli introiettati sono effettivamente fonte di malessere e non permettono una libera espressione di sé.

Se questo breve percorso non cambierà, probabilmente, la vita dei partecipanti (e come potrebbe una sola giornata di lavoro rispetto ad un tema dalle radici così antiche e dai contenuti così delicati), sarà però occasione per mettere in luce le parti in ombra.

Solo avendo una maggior consapevolezza della propria storia, è possibile focalizzare ciò che si desidera cambiare, scegliendo i "permessi" di cui si ha necessità.

Dice un maestro zen: " Gli studiosi della vita devono sapere che essa non sopporta negligenze. Quanto più saremo consapevoli, tante più opzioni di scelta avremo. Avere in mente un fine positivo significa, di solito, orientarsi verso scelte positive".