

▲ PP - Autostima Passo Passo

La guida pratica per **accrescere** la tua autostima (passo dopo passo)



Andrea Giuliodori



Copyright © 2014 EfficaceMente.com

Condizioni d'uso

Questo prodotto (corso in formato .pdf) contiene dati criptati al fine di riconoscimento in caso di pirateria: la copia che hai acquistato contiene i tuoi dati criptati in modo tale che, in caso di copia e condivisione illegale del presente documento, tu possa venire rintracciato e perseguito a norma di legge.

Tutti i diritti sono riservati: Copyright © 2014 EfficaceMente.com.

Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta. E' altresì vietato trasmettere ad altri il presente prodotto, sia in formato cartaceo sia elettronico, sia gratuitamente sia dietro corrispettivo in denaro, senza esplicita autorizzazione da parte dell'Autore.

Le informazioni contenute in questo prodotto sono da considerarsi come semplici opinioni personali. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine. Usando questo prodotto l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati.

Questo prodotto non intende sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se si sospetta o si è a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici si invita ad affidarsi ad un trattamento medico o psicologico specifico.

Serve davvero l'ennesimo manuale sull'Autostima?

Diciamocelo, la parola **autostima** si è fatta una gran brutta nomea: dopo 14 anni di studio e sperimentazione sulle migliori strategie di crescita personale, ogni volta che sento questa parolina il mio radar anti-str***ate si attiva in automatico. È ormai un ventennio che continuano a venderci l'autostima come la panacea di tutti i nostri mali:

- “Vuoi avere successo nella tua professione? Devi avere più autostima!”
- “Vuoi conquistare la donna/l'uomo dei tuoi sogni? Devi avere più autostima!”
- “Hai mal di testa? Devi avere più autostima!”



Il paradosso è che **hanno ragione** (no, mi spiace, sul mal di testa no): secondo [Edward F. Diener](#), Professore dell'Università dell'Illinois, anche noto come *Dr. Happiness*, nomignolo che si è guadagnato grazie ai suoi studi ultra-decennali sulla *felicità*, esiste una chiara correlazione tra il nostro livello di autostima ed il grado di soddisfazione che sperimentiamo nella vita quotidiana¹. Ma non serve che te lo dica un professorone, ne sei perfettamente cosciente: quando ti senti sicuro di te stesso, tutto sembra decisamente più facile.

L'autostima dunque è qualcosa di *concreto* e *rilevante*. La sua cattiva fama è legata alle strategie da strapazzo che ci hanno rifilato per anni gli “esperti” di sviluppo personale. Camminate sui carboni ardenti, atteggiamenti da palloni gonfiati, frasette magiche da ripetere fino alla nausea: queste tecniche possono darci una *spinta* momentanea, ma non potranno mai scrollarci di dosso l'insicurezza. No, la vera autostima è qualcosa di *diverso*. Credere davvero in noi stessi significa...

¹ **Edward F. Diener**: “Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem”, Journal of Personality and Social Psychology, Vol 68(4) pp. 653-663, 1995.

...sviluppare una **fiducia incrollabile** in ciò che siamo e in quello di cui siamo capaci.

Non so tu, ma io sono stanco dell'*autostima fast-food* propinata dai para-guru. A dirla tutta non mi fido molto neanche di chi vuol negare a tutti i costi il concetto di autostima, spazzando via con disinvoltura decenni di studi e sperimentazioni sull'argomento. Sono spesso gli stessi che cercano di venderti qualche altra rivoluzionaria teoria "cambia-vita".

Ok André, ma quindi... di che autostima parli qui su APP? Sei sicuro che mi serva l'ennesimo manuale?! Così, tanto per sapere...

Pensa alla tua autostima come ad un *monolite* che non può essere né rimosso e né scalfito dagli eventi esterni o dalle parole e dai gesti altrui. Pensa alla tua autostima come al riflesso allo specchio di chi sei veramente e di chi puoi diventare con la tua determinazione. Pensa alla tua autostima come all'*àncora* che ti tiene saldo nel mezzo di un oceano tempestoso... ecco questa è l'autostima di cui voglio parlarti, un tipo di fiducia nelle tue capacità che non può darti nessuno, ma che dovrai riconquistare ogni giorno, ad ogni scelta, **passo dopo passo**. L'obiettivo di APP è proprio questo: accompagnarti lungo un (per)corso graduale alla riscoperta della tua *fiducia incrollabile*.

“I migliori anni della tua vita sono quelli nei quali decidi che i tuoi problemi sono... tuoi. Non te la prendi con tua madre, l'ecologia, o il Presidente, ma realizzi piuttosto che tu sei l'artefice del tuo destino.”

— **Albert Ellis**

Mi presento: chi sono io per parlarti di Autostima



Mi chiamo **Andrea Giuliadori** e sono un ingegnere. Nato e cresciuto tra le ridenti colline marchigiane, oggi vivo a Milano, dove fino al 2013 ho ricoperto il ruolo di Manager in un'importante multinazionale della consulenza direzionale. Da inizio 2014 ho deciso di dedicarmi *full time* ad un progetto online di cui forse hai sentito parlare... ;-) **EfficaceMente**.

Nato nel 2008 il blog è oggi uno dei punti di riferimento in Italia per gli appassionati di **Crescita Personale**. Prima della guida **APP - Autostima Passo Passo** ho realizzato altri 2 (per)corsi digitali, distribuiti in migliaia di copie: **Start!** la guida ideata per aiutarti a sconfiggere la "rimandite" e **Studia meno, Studia meglio** dedicata agli studenti alla ricerca di un metodo di studio efficace.

*Ma che bravo Ing. Giuliadori! Mi consenta però una domanda: lei ha una seconda laurea in psicologia? Magari una specializzazione in psicoterapia? No?! Come si permette allora anche solo di nominare invano il termine **autostima**?! Lei non ha i titoli!*

Touché: io non ho titoli. Ti dirò di più: pur essendo un fan sfegatato delle strategie di miglioramento personale, sono convinto che queste non possano essere di aiuto a *tutti* e sicuramente non possono farlo per *tutti* i problemi. Ritengo infatti che debba esistere una netta linea di demarcazione tra *terapia* e *crescita personale*. Provo a spiegarmi con una metafora. Immagina che la tua mente sia una Ferrari. Se in questo momento non riesci a sfrecciare a 130 km/h in autostrada ci sono due possibili cause:

- a) Alcuni meccanismi della tua "macchina mentale" si sono rotti e ti ritrovi vittima di attacchi di panico, depressione, anoressia, etc. Questi disagi psicologici ti hanno costretto momentaneamente a fermarti in una piazzola. Il problema non è la tua autostima e l'unica soluzione è **chiedere aiuto** ad un "meccanico specializzato" (uno psicoterapeuta).

b) Discorso del tutto diverso se la tua “macchina mentale” è perfettamente funzionante, ma continui a guidarla con la *prima ingranata* ed il *freno a mano tirato*. Essere insicuri significa esattamente questo: disporre di una Ferrari rossa fiammante e sfruttarne a malapena il 5% delle potenzialità. È qui che entrano in gioco le migliori strategie di **crescita personale** pensate per rafforzare la tua autostima.



“Avere scarsa autostima è come percorrere la strada della vita con il freno a mano tirato.”

— **Maxwell Maltz**

Per quanto mi riguarda, in più di un’occasione mi sono sentito inadatto e non all’altezza. Volevo dimostrare chi fossi, volevo emergere, ma inevitabilmente mi ritrovavo a vivere con quel maledetto freno a mano tirato. Questo mi ha spinto a studiare, ma soprattutto a sperimentare sulla mia pelle le migliori “**tecniche di guida**” per ottenere il massimo dalla mia Ferrari.

Ricordo ancora quanto fossi *intimorito* la prima volta che entrai in un’aula della facoltà di ingegneria: i professori sembravano Dei scesi in terra e le altre matricole apparivano tutte molto più intelligenti e preparate di me. Ho riprovato una simile sensazione di inadeguatezza il mio primo giorno di lavoro in una multinazionale della consulenza: vedevo Manager e Partner muoversi tra i corridoi attornati da un alone di autorevolezza. Per non parlare poi dei colleghi dall’altra parte del desk: ragazze e ragazzi usciti con il massimo dei voti dalle migliori università italiane ed estere, che a 25 anni parlavano con disinvoltura con dirigenti, amministratori delegati e presidenti. Quella mancanza di fiducia nelle mie capacità è tornata a bussare la porta anche di recente, quando ho deciso di dedicarmi a tempo pieno ai miei progetti imprenditoriali: per notti intere mi sono ripetuto “*ma chi te l’ha fatto fare?*”, “*non è cosa per te*”, “*torna a fare quello per cui hai studiato*”, “**arrenditi**”.

In ognuna di queste occasioni e in molte altre (come ad esempio le relazioni) la mia autostima è stata messa a dura prova. In ognuno di questi momenti cruciali della mia vita ho dovuto scegliere se arrendermi e farmi travolgere dall'insicurezza, oppure contrattaccare, mettendo in pratica e sviluppando ex-novo le "tecniche di guida" necessarie per ottenere il massimo dalla mia macchina mentale. Non ti nascondo che più di una volta ho perso le mie sfide, ma quando sono riuscito ad applicare con costanza queste "tecniche di guida" i **risultati non sono mancati**. Le ho applicate ad esempio per uscire da quelle aule della facoltà di ingegneria in meno di 5 anni e con il massimo dei voti. Le ho applicate per diventare Manager a 30 anni nella società di consulenza in cui ho lavorato. Le ho applicate per ritagliarmi un mio piccolo spazio nell'industria della crescita personale con un blog che oggi genera un fatturato a 6 cifre ed un milione di pagine visitate ogni mese.

Molto probabilmente tu hai vissuto e vivi sfide diverse dalle mie, ma ho come il sospetto che anche tu conosca molto bene quella sensazione di inadeguatezza e che voglia liberartene, per dare finalmente fondo a tutta la potenza della tua Ferrari.

Obiettivo di questa guida è proprio quello di trasmetterti le "tecniche di guida" che ho appreso e sviluppato nel corso degli anni ed aiutarti finalmente ad abbassare quel maledetto **freno a mano**. Per farlo ti fornirò alcuni importanti riferimenti teorici e i risultati dei più recenti studi sull'autostima, ma soprattutto ti fornirò un approccio *passo-passo* che ti consentirà di riconquistare la fiducia in te stesso e qualcosa di ancor più importante: *la consapevolezza che non c'è obiettivo che non sia alla tua portata*.

Che ne dici, iniziamo la "scuola guida"? Ecco il (per)corso che ti aspetta.



Il (per)corso che ti aspetta

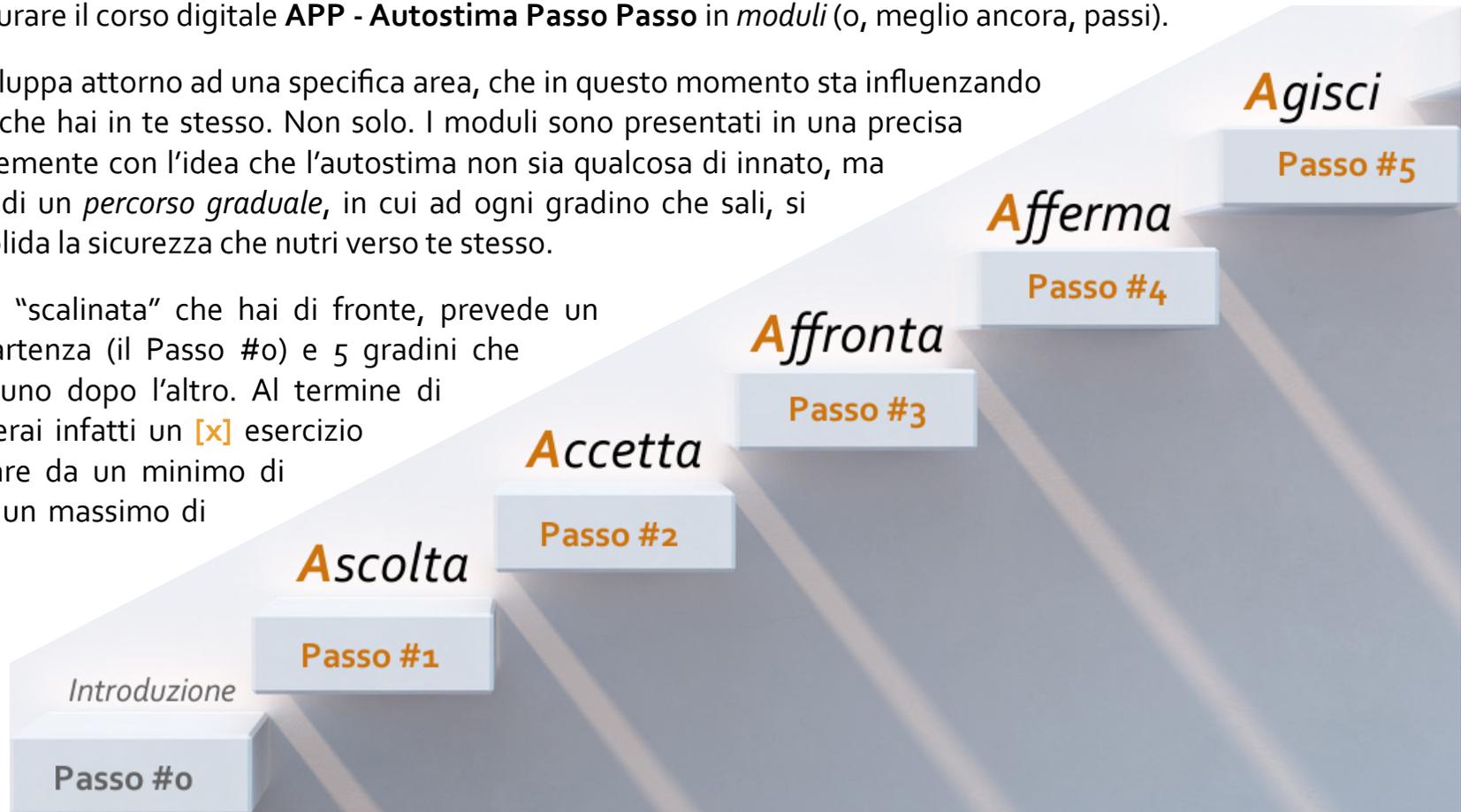
Ho deciso di strutturare il corso digitale **APP - Autostima Passo Passo** in *moduli* (o, meglio ancora, passi).

Ogni modulo si sviluppa attorno ad una specifica area, che in questo momento sta influenzando il livello di fiducia che hai in te stesso. Non solo. I moduli sono presentati in una precisa *sequenza*, coerentemente con l'idea che l'autostima non sia qualcosa di innato, ma piuttosto il frutto di un *percorso graduale*, in cui ad ogni gradino che sali, si accresce e si consolida la sicurezza che nutri verso te stesso.

Nello specifico, la "scalinata" che hai di fronte, prevede un pianerottolo di partenza (il Passo #0) e 5 gradini che dovrai affrontare uno dopo l'altro. Al termine di ogni modulo troverai infatti un [x] esercizio che dovrai praticare da un minimo di una settimana ad un massimo di cinque settimane.

Ti va di vedere di cosa parlano i singoli moduli?

Iniziamo!



▲ PP - Autostima Passo Passo

8

EfficaceMente
Crescita personale | Esempi pratici

Introduzione

Passo #0

Passo #0 - Introduzione. Il “gradino” iniziale è un modulo introduttivo e riporta in modo *conciso* e *diretto* gli elementi chiave che ti aiuteranno a capire cos’è davvero l’autostima e perché è così importante per te e per il tuo percorso di crescita personale. Leggi questa sezione, comprendi i meccanismi che sono alla base dell’autostima e passa direttamente ai moduli successivi.

Come già detto, i successivi moduli ruotano ognuno attorno ad un tema ben definito. Per aiutarti a ricordare questi 5 gradini ho coniato per ognuno di essi una parola che ne riassume l’*essenza* e la cui iniziale è la lettera “A”. Eccoti le **5 “A” dell’Autostima**:

Ascolta

Passo #1

Passo #1 - Ascolta. Questo primo modulo ti aiuterà a prendere consapevolezza di quella vocina che ti ronza in testa e che non fa altro che mettere in dubbio le tue capacità. Parleremo di convinzioni limitanti ed euristiche del giudizio, ma soprattutto vedremo come trasformare il tuo dialogo interiore in un alleato.

Accetta

Passo #2

Passo #2 - Accetta. L’accettazione di sé stessi è uno degli elementi chiave per sviluppare un’autostima di ferro. Eppure molti di noi fanno confusione su quello che è il reale significato del verbo “accettare”, confondendolo con un atto di sottomissione o ancor peggio di rassegnazione. Niente di tutto ciò...

Affronta

Passo #3

Passo #3 - Affronta. Una volta che avremo accettato noi stessi e la nostra realtà, il passo successivo sarà quello di assumerci appieno la responsabilità di ciò che stiamo vivendo. Il modulo #3 è incentrato su questo tema e ti offrirà indicazioni pratiche per smettere di frignare e riprendere in mano la tua vita.

Afferma

Passo #4

Passo #4 - Afferma. Assumerci le nostre responsabilità è essenziale, ma non è sufficiente per tornare a credere completamente in noi stessi. Dobbiamo poter affermare noi stessi ai nostri occhi e a quelli di chi ci sta intorno. In questo modulo parleremo del principio di autenticità e di come farti rispettare.

Agisci

Passo #5

Passo #5 - Agisci. L’azione deve contraddistinguere ogni singolo passo di questo tuo viaggio. In quest’ultimo modulo imparerai come agire in modo *costante* e *consistente* sia la chiave per mantenere e rafforzare la tua autostima attraverso un circolo virtuoso fatto di *obiettivi - azioni - successi*.

APP: istruzioni per l'uso

Vorrei concludere questa **sezione propedeutica** con una paginetta di indicazioni pratiche per sfruttare al meglio questa guida:

Come leggere APP - Non c'è stato manuale di crescita personale in cui l'autore non mi abbia esortato a svolgere da subito tutti gli esercizi: *non so tu, ma io non l'ho mai fatto*. Ti propongo allora un approccio un po' diverso: leggi l'intero manuale, esercizi compresi, senza la pressione di dover far nulla. Come avrai modo di vedere, il testo è molto scorrevole e dovresti riuscire a terminare questa prima lettura nell'arco di 4-5 giorni al massimo. Prenditi poi qualche giorno per metabolizzare l'intero percorso. La prima domenica utile riprendi in mano il passo #1, rileggilo con attenzione e a partire da lunedì inizia a mettere in pratica l'esercizio proposto al termine di questo primo modulo. Adotta lo stesso approccio nelle 4 settimane successive.

Ladies and Gentlemen... - Per convenzione, all'interno della guida utilizzerò il maschile, ma se sei una gentil donzella sappi che le tematiche sono state affrontate in modo *neutro* e, a differenza di molti manuali sull'autostima spesso orientati unicamente alla seduzione, APP ha un obiettivo diverso e più profondo: come ti ho scritto qualche pagina fa, attraverso questa guida vorrei guidarti a ritrovare quell'ancora che ti aiuterà a rimanere saldo anche in mezzo all'oceano più tempestoso e questa conquista non è una prerogativa di genere.

Focus, Flash, Mappe - In tutte le mie guide ho sempre posto particolare attenzione non solo ai contenuti, ma anche al modo ottimale di presentarli. Ogni elemento di APP è pensato per aiutarti ad apprendere e a mettere in pratica ciò che imparerai. Nelle diverse sezioni troverai **Focus** che mettono in evidenza i messaggi chiave da ricordare; **Flash** di approfondimento; **Mappe mentali** di riepilogo al termine di ogni modulo; **Schemi** e **grafici** che sintetizzano i concetti portanti di alcune delle sezioni più importanti della guida.

Flash (come questo)

Ovvero "specchietti" facilmente individuabili che ti aiuteranno ad approfondire specifiche tematiche.



Sommario completo del corso

Passo #0 - Introduzione	13	Passo #2 - Accetta	71
Autostima: questa sconosciuta	14	Accetta te stesso	72
La definizione classica	15	Accettare sé stessi: istruzioni per l'uso	74
L'autostima pratica	18	I 3 livelli di accettazione	76
Come funziona la tua autostima	22	Livello #1: il diritto di esistere	77
Il circolo vizioso	24	Livello #2: il diritto di sbagliare	78
Passo #1 - Ascolta	31	Livello #3: il diritto di essere felice	82
Attento a quella vocina	32	La grande bellezza (e la scarsa autostima)	94
Le 5 tipologie di dialogo interiore	36	Perché le fotomodelle sono insicure	95
Gli elefanti e le convinzioni limitanti	44	Come sentirti attraente	98
L'elefante e la cordicella	45	L'esercizio dello specchio	104
La storia del Califfo arabo	47	A tu per tu con la tua autostima	106
Euristiche del giudizio: non cascarci	50	Ricorda che...	114
La tecnica delle frasi da completare	56		
Nathan... chi?!	57		
Come applicare la tecnica	58		
Consigli utili	62		
Le tue 20 frasi da completare	65		

(to be continued: vai alla prossima pagina)

Sommario completo del corso (continua)

Passo #3 - <i>Affronta</i>	117	Passo #5 - <i>Agisci</i>	181
Assumiti le tue responsabilità	118	Elogio dell'azione	182
Sarai mica un Frigno - frignonis?	119	Due "auto" molto importanti	184
La trappola del pensiero negativo	122	Sviluppa la tua autoefficacia	185
Locus of Control (e...)	130	Rafforza la tua autodisciplina	191
La matrice controllo-stabilità	132	Il metodo VOA	196
L'invertitore di responsabilità	138	Valori	197
Come mettere in pratica l'esercizio	139	Obiettivi	200
Istruzioni per l'uso	143	Abitudini	205
Passo #4 - <i>Afferma</i>	149	Conclusioni	209
Non prenderti per il cubo	150	Contenuti bonus	212
Il principio di autenticità	154	Autostima & Studio	213
Come farti rispettare	160	Autostima al femminile	233
La tecnica del "come se"	170		
Come funziona la tecnica del "come se"	171		
La tecnica del "come se" nella pratica	174		
Prossimi passi	177		

Passo #1

Ascolta: quando la vocina che ti ronza in testa è il tuo peggior nemico



Andrea Giuliodori



Attento a quella vocina

Sai qual è la principale causa di sofferenza nella nostra vita? Siamo **noi stessi**. Per la precisione quell'ammasso di materia grigia che ci ritroviamo tra un orecchio e l'altro.

Credi che stia esagerando? Prova a pensarci solo per un istante: *preoccupazioni* e *frustrazioni* non appartengono certo al mondo fisico. Esse nascono, si alimentano e crescono solo ed esclusivamente nella nostra **mente**.

Tutto questo potrebbe apparire paradossale, ma in realtà ha una ben precisa spiegazione evuzionistica: per decine di migliaia di anni il compito principale del nostro cervello è stato quello di garantire la nostra **sopravvivenza**. E indovina qual è l'emozione più potente ed efficiente per tenerci fuori dai guai? La *paura*.

Ecco spiegata quella vocina che ci ronza continuamente in testa e ci tiene in allerta per ogni piccola cosa.

Quando vivevamo nella savana, in un ambiente ostile, circondati da bestie feroci, quella vocina ci ha salvato le chiappe più di una volta: *"attento!"*, *"non farlo"*, *"è una*

trappola", *"qui c'è qualcosa che non va"*, *"è pericoloso!"*, *"ricorda di cambiare l'olio al brontosauo!"* :-)

Oggi viviamo ad Usmate Velate, il pericolo più grande è la vecchina che attraversa le strisce con il rosso. Eppure, quella vocina continua a tenerci in allerta. In assenza però dei feroci predatori della savana africana o di bacche velenose, quel chiacchiericcio mentale si è messo alla ricerca di nuove **minacce ambientali** ed ecco che ci facciamo tormentare da frasi come:

"Non sono all'altezza."

"Sono troppo grasso/magro/basso/alto/giovane/vecchio."

"Non sono abbastanza intelligente."

"Non mi amerà mai nessuno."

"Rimarrò per sempre solo."

"C'è qualcosa di sbagliato in me."

“Non me lo merito.”

“Non ce la posso fare.”

“Inutile girarci intorno: io sono fatto così e per quanto lo desideri non posso cambiare.”

Questa vocina rimbombante prende il nome di **dialogo interiore** ed è il primo elemento con cui devi confrontarti se vuoi davvero rafforzare la tua autostima.

Il messaggio chiave che vorrei trasmetterti con questa guida è che puoi riconquistare la fiducia in te stesso attraverso graduali azioni quotidiane (e io sarò al tuo fianco per spronarti ad agire, giorno dopo giorno). Ma ancor prima di metter piede sul “campo di battaglia” devi vincere lo scontro per il **controllo della tua mente**: puoi infatti scegliere se continuare ad essere governato da quella vocina vigliacca o utilizzare il dialogo interiore a tuo vantaggio. Ricorda...

“Ogni battaglia è vinta prima che sia combattuta.”

Sun Tzu.

▲ PP - Autostima Passo Passo

34

35

Copyright © 2014 EfficaceMente.com

Zittire quella vocina che da anni mina la tua autostima è il primo passo che vorrei aiutarti a compiere. Per farlo ti presenterò le 5 principali tipologie di dialogo interiore (se le conosci, le eviti). Ti dimostrerò inoltre come questo chiacchiericcio mentale apparentemente innocuo, rischia di trasformarsi, ad ogni ripetizione, nella tua realtà oggettiva, creando delle vere e proprie catene mentali: le **convinzioni limitanti**. Infine ti proporrò un esercizio pratico per iniziare a mettere in discussione da subito questo grillo parlante mentale: la tecnica delle frasi da completare. Sei pronto?

Partiamo.

Le 5 tipologie di dialogo interiore

Quando si tratta di inventarsi storielle convincenti sul perché non siamo all'altezza, il nostro cervello è un vero e proprio Maestro Jedi. Siamo talmente bravi a metterci i bastoni tra le ruote, che inventiamo modi davvero ingegnosi per farlo. Volendo fare una classificazione, esistono **5 tipologie** di dialogo interiore *debilitante*; scommetto un caffè che almeno una di queste ti sarà mooolto familiare ;-)

P.s. se hai letto **Start!** scommetto che le faccine qui sotto non ti sono nuove! È mio cuggino, problemi?! ;-)

Tipologia #1: il perfezionista



La vocina del perfezionista la riconosci subito, perché ti frantuma gli zebedei ogni volta che non raggiungi la perfezione assoluta. Questa vocina ti costringe a porti degli standard talmente elevati che ti ritrovi a perdere *eoni* anche per affrontare le sfide più semplici: qualsiasi cosa tu faccia c'è sempre qualche dettaglio fuori posto,

qualche attività che avresti potuto fare meglio, qualche micro-errore che avresti dovuto *assolutamente* evitare.

Il pensiero critico del perfezionista è caratterizzato inoltre da una forte tendenza alla **omologazione**: guai ad uscire dal gregge, è indispensabile uniformarsi, per evitare di essere giudicati o ancor peggio rifiutati dagli altri.

Questa tipologia di dialogo interiore ci porta a focalizzarci continuamente sul passato, costringendoci a rivivere più e più volte gli errori che abbiamo commesso. Spesso tali errori non sono particolarmente gravi e addirittura, in molti casi, non sono una nostra responsabilità, ma poco importa: la vocina giudicante del perfezionista non tollera sbavature.

Ascoltandola con attenzione ci accorgeremo inoltre che questa vocina che ci ronza in testa non ha il nostro timbro vocale: somiglia invece maledettamente alla voce di una persona importante della nostra infanzia, che ci ha spesso ripreso per le nostre marachelle (la suora dell'asilo, la mamma, il papà, Pippo Baudo, etc.).

Parleremo nello specifico del rapporto tra autostima e smanie di perfezionismo nel modulo #2. Non perderlo.

Tipologia #2: il fifone



Qual è l'emozione più potente ed efficiente per tenerci fuori dai guai? Esattamente: la *paura*.

Scopo primario della vocina del fifone è proprio quello di evitare qualsiasi rischio. Come visto, questo poteva avere un senso per i nostri antenati della savana, che si confrontavano con rischi reali, concreti e spesso con denti aguzzi. Per l'uomo moderno, soprattutto nei paesi industrializzati, i rischi sono per lo più di tipo "sociale".

Questa seconda tipologia di dialogo interiore ci spinge a "volare basso", non aspirare mai ad obiettivi ambiziosi, rimanere sempre nella nostra zona di comfort: in questo modo possiamo evitare qualsiasi *fallimento* o *rifuto*.

Pensa a quella volta che avresti voluto conquistare quella ragazza ma non hai avuto neanche il coraggio di rivolgerle la parola (stesso discorso se invertiamo i ruoli). Pensa a quella volta in cui si è presentata l'occasione lavorativa della tua vita, ma non te la sei sentita di prenderti nuove

responsabilità. Pensa a quella volta che stavi per prenderti quel rischio, ma hai poi preferito la strada battuta.

La vocina del fifone ci fa sentire tranquilli, protetti, ma ogni volta che la ascoltiamo cediamo un po' della nostra libertà. Ci sentiamo coccolati, al calduccio, ma la stima che abbiamo di noi stessi si scioglie come un cubetto di ghiaccio vicino al caminetto.

Tipologia #3 il conformista



Il dialogo interiore del conformista sembra uscito da un libro sul Galateo: tutto è orientato al **rispetto delle regole** e delle consuetudini sociali, culturali e familiari.

Questa vocina ci intima di comportarci ogni volta come la studentessa *modello*, la mamma *modello*, il papà *modello*, l'impiegato *modello*, il modello *modello*!

Non c'è spazio per esprimere la propria personalità o per rincorrere i propri sogni: qualsiasi pulsione va soffocata, qualsiasi ambizione che non sia funzionale al modello di

successo imposto dalla società o dalla famiglia di origine (o di adozione, poco importa) va prima denigrata e poi appositamente riposta in silenzio nel primo cassetto del *dimenticatoio*.

Insomma, la parola d'ordine è: *reprimere*, costi quel che costi e spesso il costo è proprio l'autostima del malcapitato che si ritrova perennemente la vocina del conformista in testa.

Non è un caso che coloro in cui predomina questa tipologia di dialogo interiore siano alla continua ricerca dell'**approvazione altrui**: ogni loro gesto è finalizzato a ricevere un applauso, come una foca addomesticata in attesa del suo pesciolino.

Per quanto riguarda questa ricerca spasmodica del plauso degli altri, ne parleremo in modo approfondito nel prossimo modulo. Come scoprirai, esiste un comportamento considerato (con molta ipocrisia) in modo negativo a livello sociale, ma che dovresti praticare con sempre più costanza per riconquistare i tuoi spazi e la tua sicurezza.

Tipologia #4: l'ambizioso



Simile alla vocina del perfezionista, quella dell'ambizioso ha sempre pretese poco realistiche (e spesso irrealizzabili): chi è tartassato da questa vocina si sente in colpa ogni volta che "batte la fiacca" o se impegna il proprio tempo in attività diverse da quelle *necessarie* per il raggiungimento del successo.

Pigrizia e mediocrità sono viste come il male assoluto. Il paradosso è che le continue pressioni fanno spesso scattare meccanismi di difesa come la **procrastinazione**. Il poveraccio si ritrova così a vivere perennemente tra lo sforzo di raggiungere degli obiettivi improponibili ed i sensi di colpa dovuti al loro mancato raggiungimento.

Chi si ritrova un piccolo dittatore ambizioso in testa non solo vede minata la propria autostima alle basi, ma nel corso degli anni ha imparato a legare la fiducia in sé stesso solo ed esclusivamente al raggiungimento di traguardi di carriera o economici. Ogni piccolo fallimento o imprevisto è percepito come un vero e proprio attentato alla propria personalità.

Tipologia #5: il controllore



Abbiamo infine la vocina del *controllore*: lo scopo principale di questo dialogo interiore è quello di *regolare* i nostri impulsi. Che si tratti del mangiare, bere o di altri istinti, il pensiero critico del controllore è sempre pronto a metterci in imbarazzo e farci sentire in colpa ogni volta che perdiamo il controllo e ci "lasciamo andare".

Ma più cerchiamo di reprimere le nostre voglie e più queste sembrano farsi potenti: noi cerchiamo invano di resistere, ma poi cediamo a quella vocina critica che ci ricorda quanto siamo deboli, e questo non fa altro che rimpicciolire la nostra già bassa autostima.

Cos'è quel sorrisetto?! Sbaglio o ti sei ritrovato in almeno uno di questi profili? In realtà nella testa di molti di noi prevale un *mix* di queste vocine, che può variare a seconda delle situazioni che stiamo affrontando e della fase della vita che stiamo vivendo. Come vedrai, l'esercizio delle frasi da completare presente al termine di questo primo modulo,

prevede focus differenti, in settimane differenti: lo scopo è proprio quello di indebolire tutte le possibili *sfumature* del tuo dialogo interiore iper-critico.

Mi auguro che questo primo capitolo del modulo #1 ti abbia aiutato a prendere maggiore *consapevolezza* di quella vocina che ti ritrovi in testa e che non fa altro che mettere in dubbio le tue qualità. Passiamo ora al prossimo capitolo e vediamo *perché* la stragrande maggioranza delle storielle che ti racconti sono falsità, basate su generalizzazioni e presupposti sbagliati. A proposito di storielle: visto che ci sei così abituato, per spiegarti il concetto di convinzioni limitanti e come puoi eliminarle, iniziamo il nuovo capitolo proprio con due storielle...

Ti è piaciuto questo estratto? Che ne dici: è arrivato il momento di affrontare la tua "scalinata"? Scarica ora la tua copia di APP.

[CLICCA QUI](#)

▲ PP - Autostima Passo Passo

42

43

Copyright © 2014 EfficaceMente.com

 **fficaceMente**
Crescita personale | Esempi pratici