

Centro *di* Controllo

DAP *Disturbi Attacco di Panico*

GAD *Disturbi d'Ansia Generalizzata*

Ferrara C.so Giovecca 47

Corso di Autostima... *le regole pratiche*

L'Autostima - *oltre ad essere considerata un elemento chiave nel funzionamento psicologico* - può essere definita come "Apprezzamento od opinione positiva di se stessi", "Rispetto di se stessi", "Capacità di contare su se stessi", "Fierezza", "Equilibratazza". Con una sana stima di sé si possono affrontare le prove quotidiane con grande fiducia nelle proprie capacità: si ha in realtà una specie di tranquilla convinzione di poter andare incontro alle esigenze e alle minacce della vita. Con una scarsa o incerta valutazione delle proprie competenze – *in altre parole, con un'autostima insufficiente* – la persona dubita di riuscire a far fronte alle richieste e aspettative nuove ed è insoddisfatta anche di ciò che può aver realizzato, convinta di non essere all'altezza delle situazioni, si tratti di lavoro, di rapporti con colleghi, familiari ed affettivi. Un povero concetto di se stessi, purtroppo, può condurre ad un certo numero di problemi, di vuoto interiore, di inadeguatezza ed incomprensioni, ovvero scarse aspettative nei confronti di se stessi ed incapacità di affermare la propria volontà. Quando abbiamo un alto livello di autostima, invece, ci sentiamo particolarmente bene, ci sembra di controllare la vita, si è flessibili ma, soprattutto, si è in grado di prendere decisioni. Siamo al posto di comando, pieni di risorse e creatività: in breve, non subiamo gli eventi ma facciamo accadere le cose. Per fortuna è possibile cambiare opinione di sé. Il Corso, infatti, si propone di fornire poche, semplici, immediate regole che permettono di raggiungere e sviluppare un equilibrio, il rispetto di sé e, soprattutto, l'espressione del proprio valore autentico; quindi non più vittime delle circostanze ma, se lo si desidera, artefici della propria vita.

L'autostima si costruisce... mattone su mattone attraverso piccoli comportamenti da attuare quotidianamente.

Programma

1° INCONTRO.

Argomenti trattati: Il presente - Il rapporto con lo spazio - Il vestito più bello - Passato, futuro e condizionale: *tempi da eliminare.*

2° INCONTRO.

Argomenti trattati: Via i sensi di colpa - Consigli non se ne chiedono e non se ne danno - Non pretendiamo che gli altri cambino - Il dolore protratto conduce alla disistima - Il silenzio - No alle autodefinizioni.

3° INCONTRO.

Argomenti trattati: Il cibo - Il digiuno - Il profumo - La contraddizione - Basta con i perché - Il segreto - Cambio del nome.

Sedi: *Ferrara C.so Giovecca 47. Portomaggiore Via Runco 52 – Bologna Via Bigari 17/2*

Periodo: *aprile – maggio – giugno (secondo le esigenze dei partecipanti).*

Orario: *3 incontri serale (da definire) min. 5 max 10 partecipanti .*

Materiale: *schede pratiche.*

Informazioni ed iscrizioni: *0532.329012 – 349.1050551 Coord. Bonipozzi dott. Claudio – Specialista in Medicina Psicosomatica*

Quota di partecipazione: *€. 210,00 + IVA.*

Conduttori: *specialisti formati presso l'Istituto di Medicina Psicosomatica "Riza" Milano (autorizzati dall'Istituto con nota del 16/XI/1997).*

Corso di autostima... *le regole pratiche*

Introduzione... brevi frammenti

UN PO' DI STORIA. L'autostima non è sicuramente un concetto nuovo e tantomeno un fenomeno tipico di questo periodo storico. Questo termine ha origini sicuramente molto più antiche della moderna cultura occidentale. Nella cultura classica infatti troviamo *oikeiosis* che significava "amore di sé, accettazione, contentezza di sé". Questo termine indicava inoltre uno stile di vita indispensabile al miglioramento dell'umanità, era il nucleo da cui partiva l'amore per se stessi, per i figli, per la stirpe e infine per tutto il genere umano. Non a caso Platone riteneva questo "amore di sé" essenziale per il miglioramento dell'umanità intera. Anche Aristotele, dal canto suo, identificava l'amore di sé con la felicità: la realizzazione di se stessi rappresentava, infatti, il bene supremo. In opposizione a *oikeiosis* troviamo il termine *alotriosis* con sfumature e toni drammatici in quanto rappresentava la "negazione di sé", quindi un male da evitare accuratamente. Tornando ai nostri tempi, questa parola, pur riscontrando termini apparentemente differenti, il suo significato non è poi tanto diverso: "amore di sé, amor proprio, buona opinione, rispetto di se stesso, fiducia in se stessi, capacità di contare su se stessi, equilibratezza, sicurezza di sé, fierezza ecc."

DEFINIZIONE. Termine con cui si intende la valutazione che una persona dà di se stessa e, ovviamente, applica a se stessa. L'autostima è uno stato di coscienza che può esprimere un atteggiamento positivo o negativo e indica in che misura la persona si considera importante, capace e di valore. Un ruolo fondamentale durante il processo di consolidamento dell'autostima, è l'accettazione di sé, ovvero così come si è. Un buon concetto di sé (... *alba dell'autostima*) oltre a darci un sentimento di soddisfazione, di fiducia e di sicurezza, è fondamentale in quanto proprio nel processo evolutivo, questa prima embrionale sensazione di fiducia - *nucleo della stima di sé* - permette ad ognuno di noi con una certa tranquillità di andare incontro alle esigenze e alle minacce della vita. Le persone che hanno un cattivo concetto di sé vedono troppo cose sbagliate in loro e sono costantemente spaventate dalla possibilità che gli altri possano vedere nel loro intimo. Se pensano di non essere abbastanza intelligenti, hanno sempre paura di rivelare agli altri la loro debolezza. Spesso si comportano proprio nel modo opposto. Tiranneggiano i dipendenti o gli alunni o la moglie o i figli. Un povero concetto di sé si distingue per molti aspetti, ma una delle sue frequenti espressioni è l'esagerazione:

vengono comprate cose costosissime e non necessarie, registrazioni che non si ascolteranno mai, libri che non verranno mai letti, vestiti che non si metteranno mai. Quando non c'è autostima non si hanno sogni, non si hanno piani. Non si può guardare il futuro (*partendo ovviamente da un presente felice e gratificante...*). D'altro lato anche una esagerata fantasia è indizio di scarso concetto di se stessi. Un adeguato adattamento sta, in qualche modo, fra i due estremi. Ma un'altra drammatica espressione di un povero concetto di sé è lo sforzo costante di impressionare la gente in modo insignificante, fare il proprio nome, lasciare trapelare informazioni in maniera eccessiva, il ritirarsi, l'appartarsi dal mondo. Avere una buona stima di sé, comunque, non significa essere presuntuosi o vanagloriosi, ma non ci si deve nemmeno svalutare. Non dobbiamo essere ansiosamente coscienti di se stessi e nemmeno essere del tutto estranei ai propri sentimenti. Non si deve essere riluttanti a cercare aiuto, ma non si deve avere tranquillamente "troppa" fiducia in se stessi. Una persona che ha una adeguata autostima non è triste ma non deve nemmeno delirare per la felicità. Non è pessimista, ma il suo ottimismo non dev'essere sfrenato. Non è temerario né libero da paure specifiche. Non è immune da errori, ma non è sempre nel giusto. Si rende conto di non vivere continuamente nel successo ma anche di non essere continuamente un fallito. Oltre tutto, chi ha una buona autostima è capace, in modo del tutto spontaneo, di amare e di comprensione. Ciò che vediamo (*gesto passivo*) e specialmente il modo in cui guardiamo (*gesto attivo*) le due cose, in breve, sono fenomeni condizionati da quel che pensiamo di noi stessi. Alcuni pensano ragionevolmente di essere in grado di accettare se stessi; altri non si accettano. Queste capacità di accettarsi o questa disposizione a rifiutarsi è l'elemento fondamentale del concetto di se stessi. Se questo concetto è buono, la propria concezione e il proprio giudizio sono positivi; predispongono al piacere e si gode di una grande obiettività. Inversamente, molto di quanto ostile, minaccioso e noioso, è essenzialmente una erronea interpretazione o di giudizio distorto prodotto dalle proprie insoddisfazioni di se stessi. *Il Corso è stato studiato per aiutare a costruire un'immagine più serena, più sicura e più fiduciosa...*

L'ORIGINE. La stima di se stessi non esiste alla nascita ma si concretizza man mano che passa il tempo attraverso il processo evolutivo, dell'esperienza e dell'attività sociale, cioè si sviluppa come risultato delle interazioni tra gli individui.

L'individuo ha esperienza di se stesso in quanto tale non direttamente, bensì solo in modo indiretto, in base alle particolari opinioni degli altri individui dello stesso gruppo sociale al quale appartiene.

E' stato accertato infatti che l'attribuzione di fiducia o di sfiducia da parte delle figure genitoriali verso i figli nella socializzazione primaria determina le fondamenta

dell'autostima (*o disistima*), in quanto la reazione verbale e non verbale è sempre un momento importante per la formazione nell'altro della sua identità.

E' stato inoltre evidenziato, attraverso studi accurati, che il rifiuto - *da parte delle figure genitoriali* - dei figli influisce nella risposta di questi ultimi i quali sono portati a vivere una dinamica reattiva di rifiuto di se stessi, di denegazione della propria concezione positiva dell'immagine di se stessi e di autodisgregazione della propria autostima e della propria autovalutazione. Il grado di stima che l'individuo ha di se stesso rappresenta una caratteristica decisiva della sua auto - immagine. Non c'è nessun individuo che non abbia il bisogno di autostima intesa come valutazione positiva dell'immagine di se stesso.

L'autovalutazione emerge, quindi, come dato necessario alla costituzione dell'immagine di se stessi in riferimento principalmente alle reazioni degli altri e in base al confronto con le prestazioni degli altri.

L'immagine di se stessi non è una realtà degli individui che ha bisogno continuamente di essere attivata ma può essere diversamente operante a seconda che un soggetto viva momenti di solitudine, di frustrazione, di disagio, di dolore, di disperazione ecc. Le variabili di natura psicologica e sociale che interferiscono nel confermare o nel disgregare la propria immagine sono molte e spesse volte intraducibili. C'è chi ad esempio si sente padrone della propria immagine quando si trova in casa sua tra i familiari come quando si trova in società tra un vasto pubblico di persone che non conosce. C'è al contrario, chi si mette in ansia quando deve affrontare qualcuno che non conosce o un pubblico del quale non può prevedere e controllare le reazioni in riferimento alle risposte che egli sarà chiamato a dare.

Un'altra grossa variabile è quella correlata con il fatto di essere e sentirsi osservatori degli altri e il fatto di sentirsi osservati dagli altri. C'è chi sente di essere sempre osservato dagli altri e chi invece vuole essere sempre osservato dagli altri. Le persone insicure che non hanno una netta immagine di se stesse o ne hanno un'immagine instabile, sono particolarmente sensibili alle reazioni degli altri e hanno l'impressione di essere continuamente osservate. In questo modo esse continuano a ricercare informazioni che siano congruenti alla propria immagine che si sono costruite.

E' ovvio che le disconferme alla propria immagine o le incongruenze pongono queste persone in uno stato ansiogeno che le porta a cercare come amici quelle persone che le confermano positivamente. Al contrario, le persone che hanno una propria immagine stabile, netta e coerente, difficilmente hanno bisogno di essere confermate positivamente dagli altri e non entrano in ansia se sono considerate negativamente sulla loro identità personale e sociale. Sono anche facilmente portate a cambiare

atteggiamento e comportamento sulla base delle richieste giuste e reali che provengono dall'ambiente nel quale agiscono.

E' sulla base di questi presupposti che il comportamento di un individuo è correlato con l'immagine di se stesso che si è costruito. L'autostima si forma lentamente e sottilmente attraverso un'intera storia di accettazione e di rifiuto di cui si fa esperienza nel crescere. Tutto questo è modellato dal tempo e generalmente non si è coscienti di ciò che è o di come predispone a guardare se stessi o il mondo in cui si deve vivere. Ogni volta che questo processo si è consolidata, si fa ben poco per esso tranne giustificare le proprie percezioni, i propri giudizi, se stessi. Si fa ciò anche se si è infelici. Cambiare è duro. Non è possibile rivivere l'intera storia di tutte queste esperienze che ci condizionano in ciò che siamo. Ma se non abbiamo fiducia nel mondo perché si è ansiosi di "noi stessi", se troviamo che il mondo è un posto infelice perché siamo infelici noi, dobbiamo fare qualcosa per noi stessi. Può essere duro, ma è più facile che cambiare il mondo. Il primo passo per effettuare un cambiamento è riconoscere la necessità e che, soprattutto, non siamo di fronte ad una malattia di "famiglia" (*se si ha la convinzione che si tratta di un male ereditario non si cercherà rimedi per il malessere, mentre se si è convinti di una cattiva abitudine si potrà tentare di uscire dalla spiacevole situazione*). Il fatto che molte persone sono infelici e se ne lamentano, non garantisce affatto che abbiano interesse a cambiare le loro condizioni. La volontà - *collocata nel tempo presente* - di darsi da fare per cambiare qualcosa è, quindi, necessariamente il primo passo nel tentativo di migliorare se stessi. Dato che il cambiamento riguarda la persona, è una buona idea concentrarsi in ciò che si può fare di diverso. Solitamente si tende a voler cambiare il mondo piuttosto che se stessi. Fortunatamente l'autostima si può costruire pian piano, giorno dopo giorno, mattone su mattone.

Riassumendo... Alcuni di noi desiderano fortemente accettare se stessi, ma non possono. Perché? A causa della loro storia. Poiché esistono genitori che accettano e genitori che rifiutano. I genitori che sono soliti accettare si trattengono dal rifiutare i propri bambini per i loro errori e le loro colpe. Senza questo rifiuto i bambini crescono come una pianta che si copre di foglie gradualmente e si protende alla ricerca del sole (*attenzione, la cosa non deve essere fraintesa, non si intende un mondo senza regole, un mondo fiabesco, un vivere nella bambagia... ma soltanto di rispetto, di tolleranza, di malleabilità, di apertura, ecc.*). Quando i bambini sentono che i loro genitori sono dalla loro parte, le loro reazioni con la gente sono meno prudenti, sono più espansivi e più aperti, il che rende la gente più disposta ad accettarli. Un tale spirito di accettazione favorisce un'immagine di sé fondata sull'accettazione. I genitori che respingono, invece, rendono i loro bambini pieni di paura, come se ogni cosa da loro fatta fosse o sbagliata o non abbastanza buona. Il rifiuto comincia con un erroneo trattamento delle funzioni vegetative del corpo, ad esempio col costringere (*esageratamente, ossessivamente, ecc.*) a mangiare e con l'educare a una forzata, prematura pulizia. Usando questa tattica si

dice al bambino sostanzialmente: "Non fondarti sulle tue sensazioni". Ma queste sensazioni egli le conosce meglio di ogni altra cosa al mondo, a quella età. E se continuamente insistete nel saperne di più, alla fine lo farete sentire come se non potesse avere fiducia in se stesso anche prima che possa esprimere ciò. Anche le relazioni tra fratelli incrinano l'immagine che un fanciullo ha di sé. L'inevitabile ostilità che la rivalità tra i fratelli genera, causa lotte o incidenti che creano un senso di colpa; e questa colpa è esacerbata dallo stato d'animo dei genitori e dalla moralità sociale. La costante minaccia di questa colpa e la paura che la sua cattiveria sia per essere scoperta contribuiscono a sminuire l'immagine che un bambino ha di sé. Se i genitori sono arrivisti e ambiziosi, facilmente sono mal disposti verso i loro bambini perché occorre loro molto tempo per imparare a fare le cose in maniera giusta. Così i genitori involontariamente fanno sentire i loro figli in una condizione secondaria. Quindi qualsiasi cosa può succedere. L'ambizione dei genitori può trasferirsi sui figli. Ma nel momento in cui i bambini sono sufficientemente cresciuti per agire seguendo la propria ambizione, hanno già avuto una tale storia di fallimenti che, semplicemente per rimanere in vita, per adattarsi a questi fallimenti, si definiscono in termini di falliti. I bambini possono prendere anche l'altra strada e distaccarsi completamente dall'ambizione dei genitori. Allora diventano vittime di una marea di sentimenti di scoraggiamento e di sconfitta, e senza speranze. Non soltanto nella loro professione, ma anche nella loro vita sociale e nel loro amore. La chiarezza della nostra percezione, dunque, dipende molto dalla nostra intelligenza originale e dall'estensione di percezioni con cui ci siamo esposti in relazione alle opportunità che sono derivate dalla nostra educazione. Ma tutto ciò non è l'intera storia. Alcune persone sono apparentemente orientate in direzione del mondo reale che le circonda, altre si ritirano e si chiudono in se stesse. In altre parole alcune persone guardano e altre vedono soltanto. Questo non è un fatto d'intelligenza o di successi accademici; è un fatto di orientamento fondamentale. Allo stesso modo, alcuni di noi trovano la gente interessante e aprono gli occhi e le braccia. La spontanea reazione di altri è trovare la gente minacciosa, noiosa o insoddisfacente e di allontanarsi dalla gente involontariamente e abitualmente. Per alcune persone, la vita in se stessa è un lavoro, qualcosa di gravoso che vorrebbero cambiare, la sopportano a malincuore lamentandosi di ogni cosa, dalla zuppa di ieri al tempo di domani. Altri trovano la vita eccitante. Il lavoro per essi è una sfida interessante, migliorano il mondo per viverci meglio, le cose con cui essi giocano sono più divertenti. Questa differenza, maggiore nell'orientamento fondamentale nei confronti della vita, con tutte le sfumature fra i due estremi, è essenzialmente il risultato di ciò che una persona pensa di se stessa. E' soltanto un fatto di autoeccitazione o di autoinsoddisfazione, in breve, un fatto che dipende dall'immagine che abbiamo di noi stessi. Non che abbiamo una immagine definita di noi stessi altrettanto netta quanto una moderna fotografia. Non possiamo presentare l'immagine che abbiamo di noi stessi nello stesso modo in cui diamo il nostro nome, il nostro

indirizzo, ecc. *Il Corso ha la finalità di trovare la nostra serenità... fare qualcosa, farlo in modo semplice, ma soprattutto in modo diverso dal solito...*

Come riuscire a credere in se stessi... Tutti noi siamo protesi verso l'approvazione. Molto spesso, infatti, tentiamo di mostrarci amici col medico non perché questo sia il solo modo che ci assicura che egli userà la sua abilità professionale con noi; ce lo teniamo amico perché oltre al nostro "mal di pancia" soffriamo anche di ansietà. Le sue pillole trattano il nostro "mal di gola" e la sua amicizia la nostra ansietà. Sfortunatamente, viviamo in un mondo dove ci viene insegnato a credere che possiamo cancellare i nostri dubbi personali vincendo alla lotteria milioni di euro, comprando grosse macchine e vestiti di famosi stilisti (*le magliette con le griffe sono diventate l'unico modo per distinguersi, per riconoscersi*). Niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Mirando a questi scopi elevati tendiamo ad aumentare la nostra tensione e la nostra ansietà, e queste ovviamente tendono ad aumentare il nostro senso di insufficienza. Ciò difficilmente contribuisce a portare serenità. La cosa importante non è necessario raggiungere il pinnacolo del successo, ma essere capaci di guardare il nostro "lavoro" con soddisfazione. Alla fine della creazione del mondo, quando Dio guardò l'opera sua, sicuramente non disse: *Che pasticcio ne ho fatto. Penso che domani interpellerei un bravo architetto. No, guardò la sua opera e disse che era cosa buona. Non disse che era magnifica o migliore di qualunque altra. Disse solamente che era buona; questa è una seria, modesta valutazione che esprime soddisfazione per il proprio sforzo. Così dobbiamo fare anche noi. Dobbiamo anche imparare come rallegrarci del nostro lavoro. Molti sono convinti erroneamente che ciò segua naturalmente, in modo spontaneo. Non fate assegnamento su ciò! Non è una questione di caso. Rallegrarsi è una questione di consapevolezza e di capacità e ambedue queste cose richiedono esercizio e allenamento. Soltanto rallegrando noi stessi ci ralleghiamo veramente di essere noi stessi e cominciamo ad avere un miglior concetto di noi stessi. E per rallegramento intendo tutto ciò che offre qualche aumento di autoconsapevolezza, qualche piacere, qualche soddisfazione. Alcuni dei nostri grandi piaceri (*una serata con gli amici, una passeggiata nei boschi, un gioco con i nostri bambini... e tutte quelle modalità indispensabili per riscoprire e risvegliare i sensi...*) costano solo pochi euro, ed anche quelli che costano di più sono di solito un buon investimento. Una volta che rispettiamo noi stessi possiamo formare ampi gruppi di amici. A meno che non siano persone fuori dal comune, geni ad esempio, le cose che facciamo con grande convinzione sono di solito le cose che facciamo insieme agli altri. Abbiamo bisogno della gente quando dobbiamo godere di un senso di convinzione. Soltanto quando siamo soli dubitiamo di più. Potremmo quasi dire che l'uomo è naturalmente gregario, poiché la sua infanzia (*la più lunga del regno animale*) è dominata dalla dipendenza che lo costringe, lo condiziona verso profonde relazioni personali. L'isolamento dipinge a fosche tinte la storia della nostra infanzia. E' più salutare per noi*

cercare di sviluppare relazioni che siano anche più profonde di quelle dei primi cinque o sei anni, relazioni che non coinvolgono soltanto dipendenza poiché noi abbiamo ora le nostre risorse personali, abbiamo sicuramente qualcosa di più da offrire. Questo non significa che non dovremmo mai passare il tempo da soli, lungi da ciò. C'è una gran quantità di tempo da passare soli ed esso probabilmente sarà speso più proficuamente se godiamo di relazioni ricche di significato con il prossimo.

Una persona, comunque, al di là dei vari orientamenti scientifici, come è già stato accennato, che ha un adeguato concetto di sé non è triste, ma non deve nemmeno delirare per la felicità. Non è ai suoi stessi occhi male accetto agli altri, ma per questo non deve sentirsi una specie di leone sociale. Non è pessimista, ma il suo ottimismo non deve essere sfrenato. Non è temerario né libero da paure specifiche. Non è immune da errori, ma non è nemmeno sempre nel giusto. Si rende conto di non vivere continuamente nel successo, ma anche di non essere continuamente un fallito. Oltre tutto, chi ha una buona immagine di se stesso è capace di amore e di comprensione. E' di buona compagnia, ragionevolmente esperto in qualche campo e fisicamente capace di fare ciò che ci si aspetta da lui nella sua particolare attività. Tutto ciò deve essere realizzato nei "fatti" per essere credibile agli altri e a noi stessi. Come possiamo conseguire ciò? Come possiamo migliorare l'immagine di noi stessi? Questa è una domanda molto difficile *ma è l'obiettivo concreto del Corso*. In una certa direzione, migliorare la propria immagine di sé è uno scopo fondamentale di ogni intervento psicologico, di ogni terapia. L'intervento "terapeutico" consiste nel dare nuova forma alle abitudini, specialmente alla disposizione d'animo che abbiamo nei confronti di noi stessi. Riassumiamo brevemente il problema che vogliamo risolvere, ma poniamolo in modo che i nostri sforzi possano dare qualche frutto. Molto spesso i nostri sentimenti dominano la nostra percezione del mondo, ovvero ciò che vediamo, e specialmente il modo in cui guardiamo le cose sono due fenomeni condizionati da quel che pensiamo da noi stessi. Non possiamo evitarlo. Alcuni di noi pensano ragionevolmente di essere in grado di accettare se stessi; altri non si accettano. Questa capacità di accettarsi o questa disposizione a rifiutarsi è la più importante dimensione singola del nostro concetto di noi stessi. Se questo concetto è buono, la nostra concezione e il nostro giudizio sono positivi; ci predispongono al piacere e godiamo di una grande obiettività. Inversamente, molto di quanto è ostile, minaccioso e noioso, è essenzialmente una erronea interpretazione o un giudizio distorto prodotto dalla nostra insoddisfazione di noi stessi. Proiettiamo il nostro povero concetto di noi stessi, per il fatto che non siamo in grado di accettarci. L'immagine che abbiamo di noi stessi si forma - *come è già stato evidenziato più volte* - lentamente e sottilmente attraverso un'intera storia di accettazione e di rifiuto di cui facciamo esperienza nel crescere. L'immagine è modellata dal tempo e generalmente non siamo coscienti di ciò che è o di come ci predispone a guardare noi stessi o il mondo in cui dobbiamo vivere. Una volta che questa immagine si è consolidata, facciamo ben poco per essa tranne giustificare le nostre percezioni, i nostri giudizi, noi stessi. Facciamo ciò anche se siamo infelici.

Cambiare è duro. Non possiamo rivivere l'intera storia di tutte queste esperienze che ci condizionano in ciò che siamo. Ma se non abbiamo fiducia nel mondo perché siamo ansiosi di noi stessi, se troviamo che il mondo è un posto infelice perché siamo infelici noi, dobbiamo anzitutto fare qualcosa per noi stessi. Può essere duro, ma è più facile che tentare di cambiare il mondo. Il primo gradino per effettuare un cambiamento della nostra vita è riconoscerne la necessità. Il fatto che molte persone sono infelici e se ne lamentano, non garantisce affatto che abbiano interesse a cambiare la loro condizione. La volontà di darsi da fare per cambiare qualcosa è quindi necessariamente il primo gradino nel tentativo di migliorare la propria immagine di sé. Dato che il cambiamento riguarda la persona, è una buona idea concentrarsi in ciò che possiamo fare di diverso. La nostra tendenza è di tentare di cambiare il mondo piuttosto che noi stessi. L'uomo che è infelice nel matrimonio non cerca di cambiare il proprio comportamento (*se questo è possibile*) a casa; piuttosto brontola con la moglie perché cambi il suo (*Non pretendiamo che gli altri cambino*). Poiché l'immagine di noi stessi non ci è perfettamente chiara e tendiamo a proiettare sugli altri ciò che pensiamo di noi stessi, facilmente cadiamo vittime di un' infelice convinzione che ci suggerisce che nessuno ci dia una possibilità. Questo ovviamente è un errore di interpretazione. Siamo noi stessi a non darci nessuna possibilità. Se non siamo soddisfatti del modo in cui vanno le cose, dobbiamo predisporci a sopportarne l'urto. Certamente ciò non è confortevole né è un esercizio da tentare in tutte le occasioni. Ma non siamo adulti se non possiamo affrontare per un momento la verità con noi stessi. Se il nostro lamentarci e i nostri fallimenti restano al punto di prima, non importa quanto buone possano essere le nostre scuse, dobbiamo riconoscere che l'unica "causa" siamo noi stessi. Che cosa facciamo quando ci rendiamo conto che ci siamo resi infelici? Supponiamo di riconoscere che noi, non la gente, siamo stati poco socievoli. Supponiamo di renderci conto di essere in errore, che la gente non ci ha minacciato e che gli altri non importa se agiamo in un modo o nell'altro. Supponiamo di riconoscere di essere stati noi a preoccuparci della nostra condizione sociale, della nostra possibilità di essere accettati. Come possiamo cambiare e migliorarci? Se non ci troviamo in uno stato di estremo malessere psichico, possiamo fare molte cose. Un modo importante per migliorare se stessi è fare qualcosa per gli altri. Ciò non significa che dovete sviluppare una dipendenza emotiva dagli altri. Il fatto è che non potete migliorare la vostra immagine personale soltanto tramite voi stessi. Le altre persone sono importanti, e il modo più facile di ammettere l'importanza degli altri è aiutarli a lasciare che vi aiutino. Così si impara a essere felici di se stessi, come andare d'accordo con gli altri e infine come sedurli. Il sistema funziona veramente. Mentre miglioriamo il nostro stato d'animo nei confronti della gente, salta fuori qualcosa che ci aiuta a rivalutarci. Migliorare, inoltre, la nostra salute fisica (*Il rapporto con lo spazio*) contribuisce anche a migliorare la nostra immagine di noi stessi. Oltre al sentimento che deriva dalla buona salute, è importante mantenere un certo aspetto fisico piacente (*L'abito più bello*). Coloro che hanno un buon concetto di sé, generalmente sono

presentabili. Viviamo in una società in cui l'apparenza conta molto. Inoltre possiamo mantenere ciò che io chiamo "grado di piacere". Godere la vita migliora l'immagine che ci facciamo di noi stessi. E' come mantenersi a un certo livello vitaminico o proteico. Se non ci manteniamo a un certo livello di piacere diventiamo irritabili, ostili e depressi e presto ci scoraggiamo, e tutto ciò conduce all'autorifiuto. Ci sono piaceri che sono conseguibili da chiunque. Sono piccoli, ma contano. Persino la pausa del lavoro è qualcosa da ricordare. Ma nella maggior parte dei casi, godere di nuovo della compagnia ha il valore di una nuova forza. Il solitario, l'uomo socialmente pauroso, non dice a se stesso la verità quando afferma di godere meglio la vita quando è lasciato solo. Egli desidera la gente e desidera che la gente lo desideri. Semplicemente non ha ancora imparato le tecniche per stabilire qualche contatto. La nostra attitudine a offrire e a ricevere è rilevante. Non so se provoca più piacere l'atto di offrire, ma è anche piacevole ricevere. La ragione è che la gente ha molto da dare. Idealmente ci mettiamo in una posizione adatta a ricevere le offerte. Imparare come ringraziare, come ricevere il sorriso della gente, il loro amore, la loro comprensione, le loro conoscenze, i prodotti della loro capacità. Ciò aiuterà ad imparare ad essere soddisfatti di ciò che si è. Naturalmente c'è uno spazio per migliorarsi, ma il nostro compito più importante nella vita non è di migliorare la vita o anche noi stessi, ma di godere della vita. E se viviamo in maniera responsabile con questo proposito, abbiamo veramente una buona possibilità di migliorare l'immagine che ci facciamo di noi stessi. *Il Corso è strutturato per raggiungere questi risultati in modo semplice, chiaro ed immediato...*

Conclusioni. Chiunque può trarre vantaggio da un rinnovato e periodico esame di se stesso. L'uomo si lascia prendere molto facilmente dall'abitudine, la sua sensibilità si affievolisce. E indipendentemente dal talento personale, sono pochi coloro che conservano una sensibilità abbastanza acuta da riconoscere se stessi e il loro prossimo con quella chiarezza sufficiente per vivere la vita il più intensamente possibile. Il modo con cui giudichiamo diventa abitudinario: siamo sempre (o almeno quasi sempre) giusti, onesti, leali, comprensivi; eppure non sempre siamo felici. Di fatto, siamo spesso infelici. Siamo indotti a darne la colpa alle circostanze spiacevoli della nostra esistenza, alla gente, ai luoghi e ai fatti che ci circondano. Ma forse qualcosa in noi, nel modo in cui valutiamo e reagiamo nelle opportunità che ci si presentano, cospira a renderci infelici. Esaminare questo qualcosa significa riflettere su se stessi. Ma non come ci siamo esaminati ieri o il mese scorso! L'introspezione deve essere di tipo diverso. I vari argomenti, trattati nel Corso ad esempio, si differenziano l'uno dall'altro; si differenziano per importanza e orientamento. Dopo tutto, abbiamo già vissuto con noi stessi e gli altri abbastanza a lungo da aver imparato un sacco di psicologia. Quello che si è cercato di fare in questo Corso è di dare a ciò che abbiamo imparato una nuova dimensione tale da renderlo immediatamente ed effettivamente utilizzabile. Psicologicamente, siamo tutti dei giganti

che dormono. Siamo in grado di capire i nostri bambini meglio di quanto sappiamo trattarli. Siamo perfino in grado di comprendere noi stessi meglio di quanto sappiamo trattarci. La difficoltà sta nel fatto che eccediamo nell'esercitare l'intelletto anziché sentire ed agire. Comprendiamo quanto apprendiamo, ma ciò che apprendiamo ci rimane in testa anziché tradursi in comportamento. Lo scopo di questo Corso è aiutare a superare questo stato di cose. E' mia convinzione che quanto più parleremo semplicemente di noi stessi tanto più ci sarà facile agire secondo ciò che diciamo. Così la semplicità e la concretezza sarà, in questo Corso, l'elemento principale. La seconda è che, per poter acquistare potere di azione, la nostra introspezione deve essere condotta da prospettive diverse. Anche se avremo visto poco più di quanto conosciamo già di noi stessi e degli altri, fiduciosamente giungeremo a valutare tutto quanto diversamente. *Infine, l'importanza è fare qualcosa su noi stessi, senza mettere in "cantiere" sempre cose grandiose; fare qualcosa e farlo in modo vario: questo è lo scopo e la finalità del Corso.*