

**DM IN PRIVATO**

# impara ad **amarti** come sei

Non ti piaci mai abbastanza e hai bisogno continuamente delle rassicurazioni degli altri? Leggi questi consigli. Cambieranno il tuo sguardo su te stessa e sul mondo

di ILARIA AMATO Con la consulenza della life coach Marcolina Sguotti e della psicoterapeuta Anna Laura Boldolini

Gli psicologi americani lo chiamano *self-depreciation*. È quell'atteggiamento che porta a sovrastimare il prossimo e porre sempre un segno meno davanti ai propri successi. Una forma di insicurezza che nell'era del selfie e dei social induce molti a mettersi in mostra non per vanità ma per cercare continuamente l'approvazione degli altri. «*Si finisce per dipendere emotivamente dai like di persone che a volte neanche si conoscono e che dovrebbero compensare la nostra mancanza di autostima*» spiega la sociologa e life coach Marcolina Sguotti, autrice di *Allena la felicità* (Franco Angeli editore). Da dove ripartire allora? «Dal valutarci in modo diverso, grazie a una maggiore consapevolezza dei propri pregi e a una nuova visione dei propri difetti» sostiene la psicoterapeuta Anna Laura Boldorini che ha scritto *Le chiavi dell'autostima* (Ecomind editore). Vogliamo provarci?

## DAI SPAZIO AI PREGI

**ACCOGLI I COMPLIMENTI** Evita la modestia a tutti i costi e impara ad accettare i complimenti anche se ti mettono in difficoltà: in realtà sono un ottimo, a volte indispensabile, carburante per la tua autostima. Pensa a come reagisci quando ricevi un apprezzamento. Per esempio hai cucinato un buon piatto e quando i tuoi ospiti te lo fanno notare, tu subito ridimensioni con un: «Ma figurati, è una ricetta semplicissima». Prova la prossima volta a dire: «Sì, piace molto anche a me». E se proprio non ci riesci basta un semplice: «Grazie».

**VALORIZZA I MOMENTI CRITICI DELLA VITA** In famiglia o sul lavoro stai affrontando un periodo in cui non riesci a mettere a fuoco gli aspetti migliori della tua personalità? Un esercizio ti può aiutare: ripensa a un momento critico della vita e chiediti come sei riuscita a superarlo e quali qualità ti hanno aiutato. Potresti riscoprire così la tua capacità di chiedere aiuto, la tua tenacia o la tua apertura mentale. Tutte doti che ti appartengono ma che forse ti sei dimenticata di avere.

104 WWW.DONNAMODERNA.COM

## DOMANDA A UN'AMICA COSA TI RENDE SPECIALE

Se proprio non riesci a vedere quanto vali, scegli una persona fidata e sincera e chiedile: «Perché stai bene con me?». La sua risposta ti aiuterà a focalizzare, oppure semplicemente a ricordarti, il tuo lato migliore, che sia il senso dell'umorismo, la tua capacità di ascoltare oppure quella di adattarti alle situazioni.

**PUNTA SUI TUOI TALENTI** Sei abile a disegnare, a parlare, a tenere i conti di casa? Qualunque sia la tua abilità valorizzala utilizzandola il più possibile perché, come ha dimostrato lo psicologo americano Martin Seligman nel suo libro *La costruzione della felicità* (Sperling & Kupfer), le attività che portiamo a termine sfruttando i nostri talenti personali sono quelle che ci fanno sentire meglio. Ognuno di noi ha il suo "armadietto delle risorse" da cui attingere: sforzati di tenere sempre presente cosa contiene il tuo e, ogni volta che hai un momento di sfiducia in te stessa, ricordati di aprire uno di quei cassetti.





## RIDIMENSIONA I DIFETTI

### SCOPRI IL LATO BUONO DELLE TUE MANCANZE

Per imparare a volerti bene non serve negare i tuoi difetti, funziona molto meglio guardarli sotto un'altra luce e trasformarli così in risorse. Per esempio, tendi a essere pigra? Prendine atto, ma scopri anche l'altro lato della medaglia: le persone che amano fare poco e agire con lentezza sono in grado di apprezzare cose che chi va di corsa non vede neanche. O, ancora, sei distratta? È probabile allora che tu sia anche più creativa degli altri. Se tendi a essere pessimista, sarai però prudente e se sei impaziente di sicuro sarai anche molto reattiva. Attenta alle parole che usi per descriverti, perché possono aiutarti a cambiare la percezione che hai di te: invece di dire che sei permalosa definisciti "sensibile alle critiche", al posto di pedante utilizza "attenta i dettagli".

### ACCOGLI LE CRITICHE CON UNA BATTUTA

Se non sei riuscita bene in qualcosa non metterti subito sulla difensiva. Giustificarti serve solo a ingigantire la tua mancanza e a stamparti addosso un'etichetta, difficile da rimuovere, sia per te sia per gli altri. Quando devi affrontare una critica l'autoironia è un'arma eccezionale perché ha il potere di scaricare l'energia dei commenti negativi. Ti fanno notare che non sei brava a guidare l'auto? Ribatti dicendo: «Perché non hai mai visto come vado in bicicletta».

**ACCETTA DI NON PIACERE A TUTTI** Hai notato che spesso tendi a essere eccessivamente severa nei tuoi confronti? Inizia a pensare che non tutto dipende da come sei tu e che puoi sentirti bene anche senza l'approvazione degli altri. Ti sarà capitato di trovarti nella classica situazione in cui qualcuno della tua famiglia non approva quello che fai. Non sentenziare subito: «Certo, ce l'ha con me» come se ti dovessi giustificare, ma concediti un margine di sana imperfezione con un: «Non posso essere apprezzata da tutti».

**IMPARA A FARE PARAGONI** Quello di confrontarsi con gli altri per focalizzare le loro qualità e mettere in evidenza i propri difetti è un vizio difficile da eliminare. Cerca almeno di ridurre i danni: non esprimere un giudizio nei tuoi confronti, ma registra solo le differenze. Invece di dire: «Lei è più alta: quei pantaloni le stanno bene e a me no» focalizzati sull'alternativa che ti valorizza. Con un'affermazione come: «Per la mia statura quel modello non è adatto: mi dona più quest'altro».

Secondo un sondaggio condotto dall'organizzazione internazionale Action for Happiness solo il 19% delle persone riesce ad apprezzarsi per come è.

Trunk - Contrasto