

---

# Autostima: l'ingrediente per vivere relazioni serene

**Autore:** Serena Scotto d'Abusco

**Fonte:** Città Nuova

**Essere in buon rapporto con noi stessi, accettando le nostre virtù ma anche i nostri difetti, ci aiuta a non diventare preda dei giudizi degli altri**

Spesso può capitare di ritrovarci in situazioni in cui diventiamo fortemente dipendenti dal giudizio degli altri. Vogliamo piacere a tutti i costi e soprattutto **vogliamo che gli altri ci diano conferma delle nostre buone qualità**. Questo se da una parte è un qualcosa di inevitabile perché come persone siamo primariamente degli esseri in relazione, dall'altro può ancorarci al giudizio esterno. Possiamo rischiare di essere eccessivamente compiacenti nei confronti degli altri e parallelamente di **perdere la nostra bussola interna**, dimenticare chi siamo veramente, diventare esperti nell'ascolto degli altri ma poco di noi stessi. Come evitare di incorrere in questo rischio? Sicuramente uno degli ingredienti che può aiutare è **avere una buona autostima**. L'autostima rappresenta la stima che si ha verso sé stessi, indica quanto ci piacciamo, quanto ci riteniamo meritevoli di amore e fiducia e quanto pensiamo di valere. È un qualcosa che si struttura già dai primissimi anni di vita e di solito è proprio **all'interno dell'ambiente familiare** e sociale di riferimento dell'infanzia che inizia a formarsi l'idea che ciascuno ha di sé. Concorrono, però, a questa strutturazione anche **altri fattori** legati alle persone che incontriamo, alle esperienze che facciamo, ai nostri personali tratti di base, e così via. Quando si è bambini sono principalmente gli adulti di riferimento, che ci aiutano nella strutturazione dell'idea che abbiamo di noi stessi. Quando diventiamo adulti e più consapevoli del nostro funzionamento psichico è importante, invece, che **la nostra autostima sia coltivata primariamente da noi stessi**. Per fare ciò può essere utile diventare profondamente consapevoli delle proprie caratteristiche sia positive che negative. **Più sono in grado di capire come funziono e chi sono più sarò in grado di far fronte al giudizio degli altri**. Essere consapevoli dei nostri punti di forza può aiutarci a comprendere meglio cosa possiamo mettere in gioco nelle relazioni, possiamo scegliere con maggior convinzione la nostra professione, i nostri hobby, e possiamo essere amici, genitori, partner, lavoratori e figli migliori. Inoltre, quando divento consapevole delle mie caratteristiche posso anche tentare di smussare alcuni angoli del carattere che fanno soffrire me e gli altri, rendendo più difficile la relazione con l'esterno. Dico tentare, perché non è detto che ci si riesca, ma il tentativo non è mai vano ed è importante farlo primariamente per sé stessi. Laddove dovessimo renderci conto di non riuscire a modificare, una cosa fondamentale per diventare più sicuri di sé e far crescere la nostra autostima, è il **riuscire ad accettare anche i nostri limiti**. Nessuno è perfetto, si può sempre cercare di migliorare, ma è estremamente difficile cambiare del tutto. **I nostri pregi ed i nostri difetti ci rendono delle persone uniche**, meritevoli di rispetto e amore in primis da parte di noi stessi. **Come possono gli altri amarci e rispettarci se non siamo noi in grado per primi di farlo?** Ed è proprio da questo che dobbiamo iniziare. Forse a qualcuno non si piacerà, ma è impossibile piacere a tutti, così come è impossibile che tutti ci piacciano. Fondamentale per vivere relazioni serene però è proprio **la buona considerazione che si ha di sé stessi**. Solo così saremo in grado di costruire relazioni soddisfacenti che ci gratifichino e che non ci facciano perdere il contatto con noi stessi. \_\_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)\_\_**