

Come migliorare le relazioni interpersonali: approfondimento dei concetti del Sé reale, Sé ideale, falso Sé e di autostima.

Suggerimenti per migliorare la propria autostima:

- 1) Assegnare importanza a quegli scopi che siamo in grado di raggiungere, non porsi obiettivi troppo impegnativi che difficilmente riusciremo a soddisfare con un conseguente abbassamento dell'autostima.
- 2) Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità: non sempre, infatti, la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra incompetenza... Ci può essere stata l'ostilità di qualcuno, oppure circostanze sfavorevoli e difficoltà oggettive.
- 3) Non valutarsi in maniera troppo rigida... Le cause interne non vanno considerate come stabili (esempio: incapacità, stupidità) ma come transitorie (esempio stanchezza, indisposizione).
- 4) Ridimensionare l'importanza degli insuccessi... Pur avendo carenze e difetti non considerarli in maniera ipercritica, perdonarsi se talvolta manchiamo il bersaglio.

Cagliari, 27 novembre 2006

Prof.ssa Ninel Donini

Bibliografia

Giovanni Jervis, *La conquista dell'identità, essere se stessi, essere diversi*, Feltrinelli.
Fausto Manara, *Il sale in zucca*, Sperling & Kupfer Editori.
Madelyn Burley-Allen, *La direzione assertiva*, Franco Angeli.