



Training Metacognitivo (MCT)

MCT 9 I – Autostima

© Moritz, Woodward & Di Michele (11|21)

www.uke.de/mct

L'uso delle immagini in questo modulo è stato gentilmente permesso rispettivamente dagli artisti e dai detentori dei diritti di riproduzione. Per ulteriori dettagli (artista, titolo) si prega di far riferimento all'ultima diapositiva di questa presentazione.





Autostima: Che cos'è?



???



Autostima: Che cos'è?



- Il valore che noi attribuiamo a noi stessi.



Autostima: Che cos'è?



- Il valore che noi attribuiamo a noi stessi.
- La valutazione soggettiva di se stessi.



Autostima: Che cos'è?



- Il valore che noi attribuiamo a noi stessi.
- La valutazione soggettiva di se stessi.
- Non necessariamente ha a che fare con il modo con cui gli altri ti percepiscono.



La bassa autostima puo' influire sulla nostra salute mentale

- Le persone con disturbi mentali soffrono spesso di bassa autostima.
- La bassa autostima puo' contribuire a problemi psicologici come:
 - Insicurezza
 - Paura
 - Sintomi depressivi
 - Solitudine



Differenze fra una autostima esagerata e una autostima equilibrata

In corso di psicosi, molte persone (ma non tutte) si sentono perseguitati o sotto pressione. Questa sensazione può portare ad una riduzione dell'autostima. D'altra parte, alcuni possono provare una maggiore autostima se sentono di essere destinati a compiti speciali o credere di essere scelto per una missione speciale.



ATTENZIONE: le idee megalomaniche (come il credere di essere potenti o più importanti degli altri) possono temporaneamente aumentare il nostro senso di autostima ma possono non aver nulla a che fare con una autostima “salutare”!

- Questa sensazione non durerà a lungo!
- ... E non è basata sulla realtà e su punti di forza reali!



Ma...

- Tutte le persone hanno dei veri punti di forza, che aspettano soltanto di essere scoperti.
- Tu puoi e dovresti essere orgoglioso di queste tue forze!
- La consapevolezza di queste forze forma la base della tua autostima.



Perché stiamo facendo questo?

Molte (ma non tutte!) le persone affette da psicosi hanno una bassa autostima, spesso a causa di esperienze interpersonali negative. Migliorare l'autostima e gli altri sintomi depressivi aumenta l'equilibrio mentale. Questo può anche aiutare a ridurre i sintomi psicotici.



Le origini dell'autostima

- L'autostima non è una costante, ma puo' ricorrere in vari campi della vostra vita e in forme differenti (simbolizzata come la scaffalatura a destra).





Le origini dell'autostima

- L'autostima non è una costante, ma può ricorrere in vari campi della vostra vita e in forme differenti (simbolizzata come la scaffalatura a destra).
- Quel che conta è che ci si concentra solo sulle nostre debolezze (= i ripiani vuoti dello scaffale) piuttosto che considerare anche i nostri talenti e i punti di forza (i ripiani pieni).





Le persone con autostima bassa...

- ... tendono a focalizzarsi sui propri ripiani vuoti, invece che su quelli vuoti degli altri.





Le persone con autostima bassa...

- ... tendono a focalizzarsi sui propri ripiani vuoti, invece che su quelli vuoti degli altri.
- ... tendono a generalizzare negativamente su se stessi (es., “sono inutile”).





Le persone con autostima bassa...

- ... tendono a focalizzarsi sui propri ripiani vuoti, invece che su quelli vuoti degli altri.
- ... tendono a generalizzare negativamente su se stessi (es., “sono inutile”).
- ... non differenziano fra la persona come un insieme e il comportamento (es., “Se non son bravo in una cosa, allora sono un perdente”).





Non dimenticare...

Sono un buon ascoltatore, molto affidabile, capace di mantenere le amicizie e far divertire...

Al momento sono disoccupato; ho fallito l'ultimo esame

Sono soddisfatto dei miei capelli e dei miei occhi, ma mi piacerebbe essere più alto...



A scuola ero ultima scelta negli sport di squadra. Lancio male la palla, ma sono bravo a ballare...

Mi piace cucinare e mi intendo di musica e di politica. Mi interesso di letteratura e cinema...



Non dimenticare...

Sono un buon ascoltatore, molto affidabile, capace di mantenere le amicizie e far divertire...

Al momento sono disoccupato; ho fallito l'ultimo esame

Sono soddisfatto dei miei capelli e dei miei occhi, ma mi piacerebbe essere più alto...



A scuola ero ultima scelta negli sport di squadra. Lancio male la palla, ma sono bravo a ballare...

Mi piace cucinare e mi intendo di musica e di politica. Mi interesso di letteratura e cinema...

Di quale ripiano sei stato alla ricerca per tanto tempo? Quali tesori nascosti vi si nascondono?



Che cosa identifica le persone con autostima alta?

- Voce: ???
- Espressione facciale/Gesti: ???
- Postura: ???





Che cosa identifica le persone con autostima alta?

- Voce: chiara, ben articolata, volume appropriato
- Espressione facciale/Gesti: contatto visivo; aspetto rassicurante
- Postura: eretta

Come per tutte le cose: non esagerare (es., fissando le altre persone, interrompendole costantemente, spadroneggiare).





Caratteristiche di una alta autostima non direttamente visibili

???





Caratteristiche di una alta autostima non direttamente visibili

- Fiducia nella proprie capacità.
- Accettazione dei propri errori o dei fallimenti (senza disprezzarsi per questo).
- Introspettivo, pronto nell'apprendere (dagli errori/fallimenti).
- Atteggiamento positivo verso se stessi, ad esempio compiacendosi dei propri successi.





Comprendere i punti di forza

Perche talvolta è cosi difficile mettere in evidenza i propri punti di forza?

- Proverbio: “Chi si loda si sbroda”.
- Durante le riacutizzazioni di malattia, puo’ essere difficile vedere o mettere in mostra i tuoi punti di forza.



Comprendere i punti di forza

Riconquistare “il tesoro perduto”:



- Prova chiedere agli amici o ai familiari, quali dei tuoi talenti apprezzano maggiormente.
- Pensa a situazioni concrete che hai ben gestito e per le quali hai ricevuto complimenti (valgono anche le cose piccole).
- ... Scrivi queste esperienze in un “diario della felicità” *, così da ricordarle nei momenti tristi.

* Nel “diario della felicità” andrebbero riportati soltanto gli aspetti positivi della giornata



Esercizio 1

Cosa ti piace di te?

In cosa se bravo/a?

Pensa ad ogni tuo punto di forza!



Esercizio 2

- Mettiti in piedi e lascia penzolare la tua testa.
- Guarda in basso, lasciare le spalle e le braccia penzoloni, inarca un po' la schiena.



Esercizio 2

- Mettiti in piedi e lascia penzolare la tua testa.
- Guarda in basso, lasciare le spalle e le braccia penzoloni, inarca un po' la schiena.
- Cammina nella stanza in questa posizione!



Esercizio 2

- Mettiti in piedi e lascia penzolare la tua testa.
- Guarda in basso, lasciare le spalle e le braccia penzoloni, inarca un po' la schiena.
- Cammina nella stanza in questa posizione!

Come ti senti?



Esercizio 2

- Ora per favore lasciate che la parte superiore del corpo penda in maniera rilassata e quindi molto lentamente riprendete la posizione verticale, vertebra dopo vertebra. Immaginate che qualcuno vi tiri in su, dalle estremità dei vostri capelli.



Esercizio 2

- Ora per favore lasciate che la parte superiore del corpo penda in maniera rilassata e quindi molto lentamente riprendete la posizione verticale, vertebra dopo vertebra. Immaginate che qualcuno vi tiri in su, dalle estremità dei vostri capelli.
- Cammina nella stanza in questa posizione!



Esercizio 2

- Ora per favore lasciate che la parte superiore del corpo penda in maniera rilassata e quindi molto lentamente riprendete la posizione verticale, vertebra dopo vertebra. Immaginate che qualcuno vi tiri in su, dalle estremità dei vostri capelli.
- Cammina nella stanza in questa posizione!

Come ti senti?



Esercizio 2

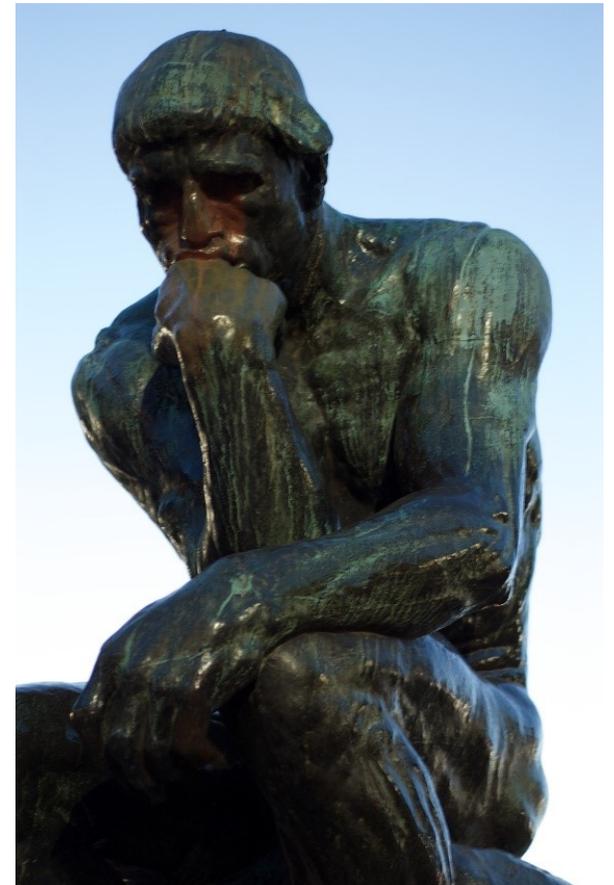
- Avrai notato che eri piu' eretto e sicuro.
- Una posizione stabile e una postura eretta non solo fanno sembrare piu' sicuri, ma hanno anche un impatto positivo sulla autostima.
- Sviluppa un atteggiamento interiore con una corretta postura del corpo: Un linguaggio del corpo che dice “sono fiducioso” (postura eretta, contatto visivo, voce ferma) induce vera forza e autentica fiducia in se stessi.

Quello che comincia con una “postura” diventa una attitudine effettiva!



Ruminare: Girare in tondo, ma senza procedere

- Molte persone con sintomi psicologici soffrono di “ruminazioni” o “rimuginazioni” infinite.
- Hai notato delle ruminazioni in te stesso/a?

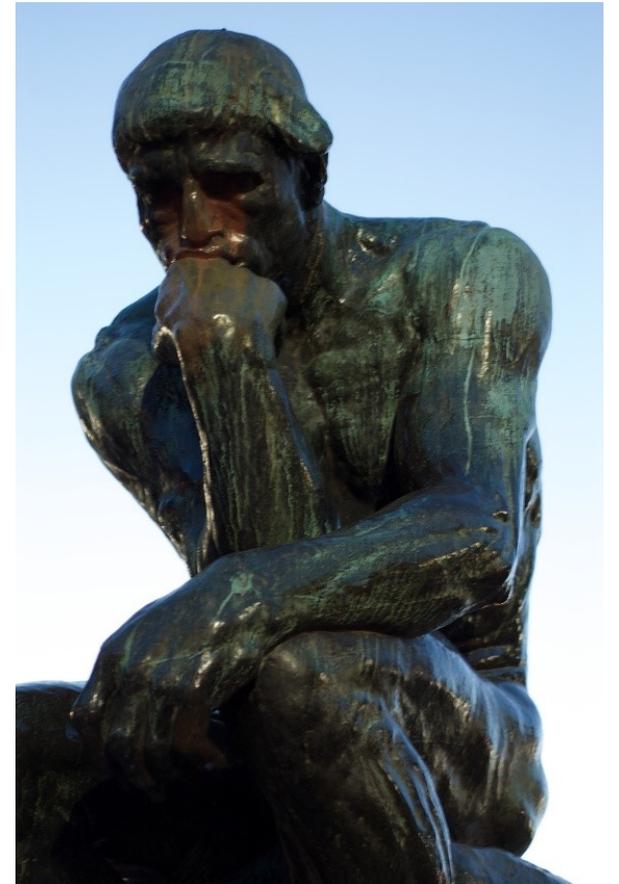




Problemi

Le ruminazioni sono problematiche per diverse ragioni:

- I pensieri si rincorrono: i problemi persistono e non vengono risolti.
- L'autostima è ulteriormente indebolita, poichè i pensieri utili e positivi sono trascurati o le azioni utili non sono messe in atto.
- Diversamente da quel che accade nel pensiero operativo, le ruminazioni si caratterizzano per una circolarità iterativa di idee di fallimento e autoaccusa.





Cosa fare?

Il primo e più importante passo è riconoscere la ruminazione come un problema piuttosto che una utile strategia. La ruminazione produce problemi anziché risolverli.

- Le ruminazioni non sono altro che pensieri... Non sono la realtà!
- Provate a prestarvi attenzione, senza dar loro eccessiva importanza.



Esercizio Anti-Ruminazioni 1: Alla ricerca di una separazione...

- Considera che cosa accade dentro di te, senza interferire o sminuirne il valore (“Sono un idiota, non riesco a smettere di rimuginare!”, “Perché ho questo problema?”)
- Osserva i tuoi pensieri come se fossero treni in partenza dalla stazione, nuvole nel cielo alla deriva, o foglie trasportate dal vento.

Questi pensieri problematici non persistono perchè sono reali, ma perche ti spaventano. Ed è per questo che ci si sofferma continuamente.





Esercizio Anti-Ruminazioni 2: Distrazione fisica

Esercizio motorio

1. In piedi!
2. Appoggia la tua mano sinistra sulla spalla destra
3. Appoggia la tua mano destra sulla spalla sinistra
4. Solleva una gamba...
5. ... e ruotala



Esercizio Anti-Ruminazioni 2: Distrazione fisica

Esercizio motorio

1. In piedi!
2. Appoggia la tua mano sinistra sulla spalla destra
3. Appoggia la tua mano destra sulla spalla sinistra
4. Solleva una gamba...
5. ... e ruotala

A cosa stai pensando?



Esercizio Anti-Ruminazioni 2: Distrazione fisica

Esercizio motorio

1. In piedi!
2. Appoggia la tua mano sinistra sulla spalla destra
3. Appoggia la tua mano destra sulla spalla sinistra
4. Solleva una gamba...
5. ... e ruotala

Poichè devi concentrarti su questo esercizio, questo ti aiuta ad interrompere il circolo vizioso delle ruminazioni.



Trucchi che ci aiutano ad aumentare l'autostima

- Esprimi in modo fermo e chiaro ciò che desideri.



Trucchi che ci aiutano ad aumentare l'autostima

- Esprimi in modo fermo e chiaro ciò che desideri.
- Cerca di parlare a voce alta e in modo chiaro.



Trucchi che ci aiutano ad aumentare l'autostima

- Esprimi in modo fermo e chiaro ciò che desideri.
- Cerca di parlare a voce alta e in modo chiaro.
- Mantieni il contatto visivo (comincia con le persone che conosci per passare in seguito agli sconosciuti).



Trucchi che ci aiutano ad aumentare l'autostima

- Esprimi in modo fermo e chiaro ciò che desideri.
- Cerca di parlare a voce alta e in modo chiaro.
- Mantieni il contatto visivo (comincia con le persone che conosci per passare in seguito agli sconosciuti).
- Stai su: Ricorda l'impatto di una postura eretta sulla tua autostima e sulle persone che ti circondano!



Compiti a casa

Suggerimenti su come apprezzare le cose positive che accadono nella tua giornata:

- Quando esci di casa, metti una manciata di pallottoline (fagioli, sassolini, ecc) nella tasca destra della giacca.
- Ogni volta che accade qualcosa di piacevole (es., un sorriso di un amico, una bella chiacchierata, un pranzo squisito, ecc...), sposta una pallottolina dalla tasca destra alla sinistra.
- Quando rincasi la sera, conta le palline della tasca sinistra e ricorda tutte le cose belle che sono successe durante il giorno.
- In tal modo, riuscirai a tenere traccia di tutti i ricordi belli, positivi e goderti questi momenti. Sfortunatamente, troppo spesso le cose belle sfuggono via troppo velocemente.



Compiti a casa

Suggerimenti su come apprezzare le cose positive che accadono nella tua giornata:

- Quando esci di casa, metti una manciata di pallottoline (fagioli, sassolini, ecc) nella tasca destra della giacca.
- Ogni volta che accade qualcosa di piacevole (es., un sorriso di un amico, una bella chiacchierata, un pranzo squisito, ecc...), sposta una pallottolina dalla tasca destra alla sinistra.
- Quando rincasi la sera, conta le palline della tasca sinistra e ricorda tutte le cose belle che sono successe durante il giorno.
- In tal modo, riuscirai a tenere traccia di tutti i ricordi belli, positivi e goderti questi momenti. Sfortunatamente, troppo spesso le cose belle sfuggono via troppo velocemente.

Conosci altri modi per godersi i ricordi e le cose belle della giornata?



Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- L'autostima è il valore che ci si attribuisce.
- Diventa consapevole dei tuoi punti di forza nei vari aspetti della vita e prova a migliorare la tua autostima usando le strategie di cui abbiamo discusso.
- Ricerca i punti di forza dimenticati (“i tesori nascosti”), chiedendo ai tuoi amici oppure tieni un diario della felicità.
- Sii consapevole delle cose positive che succedono nella giornata!



Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte (ma non tutte!) le persone con psicosi hanno una bassa autostima e hanno schemi di pensiero negativi (ad esempio, una tendenza a rimuginare), che possono ridurre ulteriormente la loro autostima.



Che cosa ha a che fare questo con la psicosi?

Molte (ma non tutte!) le persone con psicosi hanno una bassa autostima e hanno schemi di pensiero negativi (ad esempio, una tendenza a rimuginare), che possono ridurre ulteriormente la loro autostima.

Esempio: Enrico riceve una valutazione negativa all'esame finale del suo ciclo di studi.

Valutazione: All'inizio si interroga sul suo valore come impiegato, ma ben presto si svaluta anche come persona. Si sente depresso e dubbioso su se stesso.

Ma: gli amici aiutano Enrico nei giorni successivi spiegando che l'esame sostenuto non è una valutazione sulla ma è semplicemente un'istantanea della sua prestazione in una sola delle molte aree. Non dovrebbe prendere alla leggera i risultati, ma è anche importante tenere a mente i suoi punti di forza (sul lavoro e in altre aree) e non essere troppo severo con se stesso.

Importante: anche se si verifica un fallimento, non dovresti mai ignorare le cose che vanno bene nella tua vita.



Grazie per l'attenzione!

per i formatori:

Distribuire i fogli di lavoro. Presentare la nostra app COGITO (da scaricare gratuitamente).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mkt. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Images Money	flickr	Money from around the world	CC	banknotes/Geldscheine
DonkeyHotey	flickr	Stop Sign	CC	stop sign/Stoppschild
Michael Fielitz	flickr	Neues Regal	CC	bookshelf/Bücherregal
Steve Wilson	flickr	Business Woman	CC	businesswoman/Geschäftsfrau
Steve Wilson	flickr	Smiling businessman	CC	portrait of a smiling man/Portrait eines lächelnden Mannes
Denver Vender	flickr	Old Jewelry Box	CC	old jewelry box/Alter Schmuckkasten
Beatrice Murch	flickr	El pensador	CC	the thinker/Der Denker
gianni del buffalo	flickr	Ancona, Marche, Italy - Clouds 4	CC	clouded sky/Wolkenhimmel