





*Ciò che neghi ti sottomette.  
Ciò che accetti ti trasforma.*  
Carl Jung



# AUTOSTIMA

L'arte di volersi bene

ALBERTO ABERMEJO

**Emse**

*Scoprire la psicologia*  
n. 35, 12 settembre 2025  
Pubblicazione periodica settimanale  
Edito da EMSE Italia srl  
via Genova Thaon di Revel, 21, 20159 Milano

Direttore generale: Tiziana Manciameli

Registrazione n. 137 del 18/06/2021 presso il Tribunale di Milano  
Iscrizione al ROC n. 36855 in data 21/06/2021  
ISSN 2785-0404  
Direttore responsabile: Andrea Alberto Annaratone  
Distributore per l'Italia: Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia srl – 20054 Segrate (Mi)

© idea originale, EMSE EDAPP, S. L., 2022  
© testi, Alberto Abermejo, 2025  
© Emse Italia srl sulla presente edizione, 2025

Realizzazione editoriale: Studio Festos, Milano  
Progetto grafico: Manel López (GRAFICO)  
Traduzione: Sofia Sironi

© Fotografie: 18, Gilmanshin/Shutterstock; 33, 51, d.p.; 53, boyoz/Shutterstock; 76, John Tenniel, Public domain, via Wikimedia Commons.

Stampato nel 2025 da GPS group, Pot za Brdom 102, 1000 Ljubljana, Slovenia

I diritti di riproduzione, memorizzazione elettronica e pubblicazione con qualsiasi mezzo analogico o digitale (comprese le copie fotostatiche e l'inserimento in banche dati) e i diritti di traduzione e l'adattamento totale o parziale sono riservati per tutti i paesi.

# Indice

---

<b>Introduzione</b>	<b>9</b>
<b>Autostima: l'ecosistema del sé</b>	<b>15</b>
Fisiologia del corpo	17
Comportamento	20
Emozioni	23
Pensieri	28
Relazioni	35
Ambiente ed esperienze	38
Senso di trascendenza	41
<b>Le parole dell'autostima</b>	<b>47</b>
Aspetti chiave dell'autostima	47
<b>La storia dietro lo specchio</b>	<b>75</b>
Il Big Bang, il nostro primo universo	77
Connessione	78
Plasticità neurale	79
Infanzia e famiglia	81
Amicizie pericolose	86

<b>Atlante dell'autostima. Guida riflessiva e chiavi di trasformazione</b>	<b>93</b>
Mappatura e navigazione nel sé interiore	94
Autovalutazione dell'autostima	99
Diario di navigazione	103
Autostima e personalità	107
Bassa autostima, etichette negative e autocritica	113
L'amore inizia con se stessi	118
Le trappole del pensiero	120
Una luce nello specchio: consapevolezza dell'autostima	124
<b>Epilogo. Ritornare a se stessi</b>	<b>135</b>
<b>Lectture consigliate</b>	<b>139</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>141</b>

# Introduzione

---

Questo libro vuole offrire una prospettiva inedita e profonda sull'autostima invitando a fare un viaggio dentro di sé, un periplo dell'amor proprio, consapevoli che non esistono ricette semplici o formule per trasformazioni istantanee.

Carl Jung, uno dei pionieri della psicoanalisi, è stato fra i primi a stabilire concetti al limite dell'autostima, come l'ombra, l'accettazione e il processo di individuazione. La citazione con cui questo libro si apre è un punto di partenza stimolante per il viaggio intimo che percorreremo nelle pagine che seguono.

Cominciamo con l'esplorare la definizione di autostima. Una definizione che riassume gli aspetti più importanti dell'autostima è stata fornita da Nathaniel Branden, che ha dedicato molta attenzione a questo tema: l'autostima è la disposizione a considerarsi competenti per affrontare le sfide fondamentali della vita e degni del successo e della felicità. Questa definizio-

ne rafforza due componenti essenziali: la fiducia in se stessi (sentirsi capaci) e il rispetto di sé (sentirsi degni).

Il Vocabolario Treccani definisce l'autostima come la «considerazione che un individuo ha di se stesso», sottolineando dunque il senso di valore personale e di apprezzamento che un soggetto ha nei confronti della propria identità, delle proprie capacità e dei propri risultati.

Etimologicamente, la parola autostima deriva dalla combinazione di due elementi: auto, dal greco *autós*, che significa «per sé» o «di sé», e stima, dal latino *aestimāre*, che significa «valutare», «apprezzare».

Secondo uno studio della Ohio State University, le persone che descrivono o definiscono se stesse in termini negativi rafforzano questa percezione di sé, che influisce negativamente sul loro benessere psicologico. Secondo le conclusioni di questo studio, le parole che le persone scelgono per descriversi hanno dunque un potere tangibile.

Non c'è dubbio che, così come il sale esalta il sapore del cibo, l'autostima migliora la qualità delle interazioni e rafforza il concetto di sé. Come si vedrà nel primo capitolo, l'autostima influenza le decisioni che si prendono, le relazioni che si stabiliscono e le esperienze che si vivono quotidianamente. Tuttavia, questo concetto è spesso frainteso o applicato in modo errato.

Che cosa non è, dunque, l'autostima? Per rispondere a questa domanda, potremmo partire dal fatto che negli ultimi anni si sono registrati diversi casi di persone che hanno

deciso di contrarre matrimonio con se stesse: una di queste ha motivato il suo atto sostenendo che non avrebbe mai amato nessuno quanto amava sé. Anche il cinema ha esplorato questo fenomeno. *La boda de Rosa*, della sceneggiatrice e regista spagnola Icíar Bollain, racconta la storia di una donna che decide di sposarsi con se stessa per esprimere la propria autodeterminazione e trasmettere un messaggio di amore e cura di sé.

In definitiva, questi eventi sono inseriti in un contesto sociale che sostiene l'amore per se stessi come espressione di autoaffermazione e autostima, ma non si possono considerare il segno di una buona autostima, quanto piuttosto l'indice di un aspetto peculiare della nostra società. La sologamia, una cerimonia matrimoniale simbolica in cui una persona decide di sposare se stessa, non ha un riconoscimento legale. In un mondo in cui l'isolamento e la disconnessione sono diventati comuni, molte persone, alla ricerca di connessione e autoaffermazione, ricorrono a questo tipo di rito per combattere la solitudine e riaffermare la propria autostima, come risposta simbolica alla ricerca del significato della vita.

Nutrire autostima non è amare se stessi come partner, non è l'egoismo dilagante con cui ci confrontiamo quotidianamente, quello di chi mette i propri bisogni e desideri al di sopra di quelli degli altri, non è nemmeno l'arroganza o la presunzione mostrata da persone convinte della propria superiorità. Non è il narcisismo che spinge costantemente alla ricerca di ammirazione e attenzione, né l'eccessiva fiducia

nelle proprie capacità che rende ciechi nei confronti dei propri difetti e spinge all'autoindulgenza. Ma non è autostima nemmeno il perfezionismo, che porta chi ne soffre a vivere in modo disarmonico, né il materialismo che basa il valore personale su un concetto materiale o economico. E non è autostima nemmeno caricare selfie con filtri su Instagram!

L'autostima implica una diversa percezione di sé, è un'emozione sottile, un sentirsi bene e una percezione positiva, un valore ottimale che ciascuno dovrebbe attribuirsi.

Naturalmente, parlare di autostima significa parlare di amore. E questo è un concetto, un'idea, complesso e profondo, legato alla passione, all'intimità e all'affetto. Ognuno ha la propria percezione dell'amore, ma esso implica attrazione, comunione e desiderio (anche in termini sensuali e sessuali), ma anche devozione, legame, impegno... In breve, l'amore implica un forte legame emotivo che ci unisce ad altre persone (partner, famiglia, amici). Amare una persona va oltre l'utilità o il profitto, è un sentimento elevato e profondamente umano che, non dobbiamo dimenticarlo, è un'espressione di volontà: si ama perché si desidera amare.

Amiamo il nostro partner, i nostri amici, i nostri genitori, i nostri figli... Quando amiamo, ci identifichiamo con l'altra persona, e questo è come guardarsi allo specchio. Così come i difetti delle persone amate vengono offuscati o minimizzati, questo deve succedere anche nei confronti di noi stessi: «Mi apprezzo come essere umano, con i miei difetti e le mie virtù. E amo ciò che sono». Questo è il vero nucleo

dell'autostima, da abbracciare, indipendentemente dalle nostre ombre (torneremo su Jung più avanti). Come l'amore per gli altri, l'autostima va praticata, sentita, rafforzata.

L'autostima è importante per la nostra salute mentale e soffre nella maggior parte dei disturbi psicologici come la depressione, l'ansia e lo stress, le dipendenze, i disturbi sessuali, l'inadeguatezza della personalità. Tuttavia, quando una persona si sente bene, quando la vita sorride, quando le esperienze personali danno soddisfazione, quando si ride... in breve, quando una persona si sente mentalmente sana, la sua autostima aumenta, si rafforza e si potenzia.

Se lo sviluppo e la comprensione dell'autostima sono un viaggio, questo libro vuole essere una bussola. Nel corso di queste pagine vengono proposti esempi e raccontate storie per aiutare a integrare e comprendere meglio i concetti esplorati. Sono inclusi casi su cui ho lavorato personalmente come terapeuta e che illustrano come diversi pazienti siano riusciti a superare situazioni di bassa autostima. Troverete anche risorse, strumenti ed esercizi pratici basati sull'esperienza clinica fatta con i pazienti.

Coltivare l'autostima non è un atto di egoismo, ma un impegno per il benessere, una promessa di cura e rispetto, focalizzata sul vivere pienamente e autenticamente.

Concludo questa introduzione invitando il lettore ad accompagnare la lettura di questo libro con un quaderno (che chiameremo «quaderno dell'autostima») in cui svolgere i diversi esercizi proposti.

