

Introduzione alla seconda edizione

Numerosi dati indicano che la bassa autostima ha un effetto negativo, a volte devastante, sulla persona e sulla sua vita. La bassa autostima è, infatti, causa di pensieri negativi su di sé (autocritica), emozioni negative (depressione e ansia), sintomi fisici (affaticamento, bassa energia o tensione), comportamenti problematici (evitare le sfide o adottare eccessive precauzioni) che danneggiano la prestazione scolastica e lavorativa, le relazioni interpersonali, il tempo libero e la cura di sé.

La bassa autostima gioca anche un ruolo importante nello sviluppo e nel mantenimento di alcuni gravi disturbi psicologici. Molte persone che soffrono di depressione, di disturbi dell'alimentazione, di disturbi d'ansia o di disturbi da uso di sostanze hanno un problema coesistente di bassa autostima. È stato anche dimostrato che la presenza di bassa autostima ostacola il trattamento di questi disturbi perché crea senso d'impotenza e sfiducia sulla possibilità di cambiare, influenzando negativamente l'adesione alla cura.

In Italia sono sorti numerosi centri che offrono trattamenti per i problemi psicologici, ma purtroppo sono ancora poche le persone che affrontano la bassa autostima in modo adeguato per svariati motivi: i centri specialistici non sono sempre accessibili alle persone che ne hanno bisogno, il costo del trattamento non può essere sostenuto da molte persone, infine, in molti centri specialistici non è fornita una terapia supportata dall'evidenza scientifica.

Per rispondere a tali difficoltà, abbiamo scritto la seconda edizione aggiornata di questo libro che, oltre a fornire informazioni scientifiche affidabili, propone un programma di auto-aiuto per le persone che hanno un problema di bassa autostima. Il libro si pone due scopi. Il primo è aiutarvi a comprendere meglio la bassa autostima, le sue cause potenziali, i processi che la mantengono e le terapie efficaci a disposizione per curarla. Il secondo è suggerirvi delle procedure e delle strategie validate dalla ricerca per superare la bassa autostima.

Il libro è diviso in due parti. La Parte Uno va letta con attenzione prima di iniziare il programma e include cinque capitoli.

Il Capitolo 1 fornisce informazioni generali sulla bassa autostima, sui suoi effetti negativi e spiega come comprendere il sistema di autovalutazione.

Il Capitolo 2 descrive i fattori di rischio potenziali implicati nello sviluppo della bassa autostima evidenziati dalla ricerca. Abbiamo usato la definizione “fattori di rischio potenziali” perché non conosciamo ancora le cause esatte della bassa autostima, sebbene i dati derivati dalla ricerca più recente sembrano indicare che derivi dalla combinazione complessa di predisposizione genetica e fattori di rischio ambientali.

Il Capitolo 3 va letto attentamente, o meglio studiato, prima di iniziare il programma perché descrive in dettaglio i principali meccanismi che mantengono la bassa autostima affrontati dal programma.

Il Capitolo 4 spiega la relazione tra bassa autostima e diversi problemi psicologici come ad esempio la depressione, i disturbi dell'alimentazione, i disturbi da uso da sostanze e altri disturbi mentali, e illustra come la bassa autostima possa essere considerata sia un fattore di rischio sia un fattore di mantenimento di questi problemi.

Il Capitolo 5, infine, descrive le più recenti ricerche sul trattamento della bassa autostima che hanno evidenziato l'efficacia della terapia cognitivo comportamentale. Con questo breve trattamento durato circa sei mesi i partecipanti hanno ottenuto miglioramenti significativi nelle misure dell'autostima, del funzionamento gene-

rale e della depressione e una minor frequenza di diagnosi psichiatriche rispetto ai partecipanti allocati alla lista d'attesa. A distanza di 18 mesi dalla fine del trattamento, circa il 70% dei partecipanti che aveva completato il trattamento ha mostrato un miglioramento clinicamente significativo nella misura dell'autostima.

La Parte Due del libro mette a vostra disposizione la guida derivata dalla terapia cognitivo comportamentale della bassa autostima. Abbiamo usato il termine "guida" e non "manuale" per sottolineare che il libro fornisce una guida e non una prescrizione di procedure. Abbiamo aggiornato la guida presentata nella seconda edizione di questo libro basandoci sull'esperienza che abbiamo maturato in questi ultimi anni con pazienti affetti da bassa autostima.

Gli strumenti riportati nella guida del programma essendo in formato A4, una dimensione più grande di quella del libro, sono scaricabili per uso esclusivamente personale nel sito <https://www.positivepress.net/prodotto/vincere-la-bassa-autostima/>. La guida non va letta superficialmente, ma studiata lentamente passo dopo passo, applicando le procedure e le strategie suggerite.

L'uso ideale della guida è come supporto alla terapia cognitivo comportamentale specialistica per la bassa autostima. Le fasi del programma rispecchiano fedelmente la terapia cognitivo comportamentale ambulatoriale e riportano la descrizione dettagliata delle procedure e degli strumenti usati dal trattamento. I pazienti che hanno usato il libro, come supporto alla terapia cognitivo comportamentale, hanno riferito che la conoscenza di ciò che comporterà il trattamento durante la fase di preparazione li ha aiutati a ingaggiarsi e a sviluppare la speranza di poter affrontare il loro problema di bassa autostima che credevano fosse impossibile da risolvere. Inoltre, la lettura della Parte Uno li ha aiutati ad avere fonti attendibili di informazioni sulla bassa autostima. Infine, avere a portata di mano una guida su come applicare le procedure terapeutiche al di fuori delle sedute, ha permesso loro di utilizzarle nel modo più appropriato. L'Appendice 2 riporta i suggerimenti ai terapeuti che applicano la terapia cognitivo comportamentale su come affiancare il libro al trattamento specialistico.

Il programma descritto nel libro può anche essere usato in forma di auto-aiuto. Questa opzione può essere una valida alternativa per le persone che non hanno possibilità economiche per affrontare un trattamento specialistico o non hanno specialisti disponibili vicino al loro luogo di residenza. Le ricerche effettuate negli ultimi anni suggeriscono che l'auto-aiuto praticato da soli (auto-aiuto puro) oppure con il supporto di un terapeuta anche non specialista che conosce il programma (auto-aiuto guidato) possono essere sufficienti a risolvere in molti casi numerosi problemi psicologici. Se usate questa modalità dovrete cercare di dedicare almeno 10 settimane per applicare le procedure e le strategie descritte nella guida seguendo le indicazioni riportate nel Capitolo 6 "Prima di cominciare". Nell'Appendice 2 sono riportati i suggerimenti su come applicare il programma in forma di auto-aiuto guidato.

Il libro può essere anche usato da uno specialista all'interno di un modulo aggiuntivo che affronta la bassa autostima in concomitanza al trattamento di un disturbo psicologico, come ad esempio si fa nella terapia cognitivo comportamentale dei disturbi dell'alimentazione. Oppure può essere usato in forma di auto-aiuto (puro e guidato) in associazione alla terapia specialistica per un altro disturbo psicologico.

Prima di concludere, desideriamo ringraziare Elena Mischiatti e Margherita Gaziero della Positive Press per l'eccellente lavoro editoriale svolto.

È nostra speranza che questo libro possa aiutarvi a vincere la vostra bassa autostima.

*Massimiliano Sartirana
Lucia Camporese
Riccardo Dalle Grave*