



AUTOSTIMA ED AUTO-EFFICACIA

VIVERE PIENAMENTE LA PROPRIA VITA

LE RADICI

Prova ad immaginare un albero. Di che tipo di albero si tratta? Un quercia poderosa, un cipresso che svetta nel cielo, un pacifico olivo o un timido arbusto? Ognuno di essi ha la sua bellezza, così come ognuno di noi è unico ed irripetibile, nel suo insieme complesso di fattori biologici, psicologici e sociali.

Un po' come nel caso dell'albero, anche noi siamo l'incredibile risultato del corredo genetico (il seme dell'albero), fattori ambientali (il terreno, la temperatura, altitudine) e fattori storici (eventi climatici, talvolta eventi traumatici).

Come sono le radici di questo albero? Salde, possenti, sicure...o forse delicate, insicure, lacerate? Quando le radici sono vigorose e vitali, neppure un vento forte riuscirà a sradicare il nostro albero. Al di là dei nostri sforzi, quanto ci sentiamo realmente sicuri di noi stessi e delle nostre capacità?

L'AUTOEFFICACIA

Con il termine autoefficacia intendiamo *"la convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare le azioni necessarie a gestire adeguatamente le situazioni che si incontreranno, in modo da raggiungere i risultati prefissati."*

Le convinzioni di efficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano delle fonti di motivazioni personali e agiscono" (Bandura, 1992)

In altri termini, **avere una buona autoefficacia significa rispondere con un bel Sì alla domanda "Ce la farò?"**

LA SALUTE

Quali sono i collegamenti tra l'autoefficacia e la nostra storia personale? Come varia l'autoefficacia in relazione agli eventi della vita? Cosa accade quando ci confrontiamo con la malattia e con il limite?

L'autoefficacia, applicata ai comportamenti rilevanti per la salute, rappresenta la convinzione di avere

la **capacità di modificare i propri comportamenti a rischio** per la salute e la capacità di **mettere in moto le proprie risorse**, i corsi di azione necessari a rispondere alle richieste situazionali.

Le ricerche in ambito psicologico dimostrano che il senso di autoefficacia è un predittore delle intenzioni e delle abitudini rilevanti per la salute. Quanto più sono forti le convinzioni di efficacia delle persone, tanto più sono elevati gli obiettivi che esse si pongono e tanto più saldo è l'impegno ad adottare il comportamento prefissato, anche di fronte a difficoltà ed imprevisti. (Schwarzer, Fuchs, 1996). In altre parole...

maggiore autoefficacia = maggiore salute

VIVERE PIENAMENTE

Cosa possiamo fare per migliorare l'autoefficacia ed il nostro "radicamento", in modo da avere maggiori risorse per far fronte alle piccole e grandi sfide della vita quotidiana?

Certamente **"conoscere se stessi"** ed essere in contatto profondo con le proprie sensazioni, emozioni, pensieri, bisogni e motivazioni è un elemento di base per vivere in maniera sana e piena la propria vita. La Psicologia della Salute ci insegna che per star bene occorre **integrare in maniera armoniosa tra loro gli elementi biologici, psicologici e sociali**. E' molto utile intraprendere un percorso di crescita e sviluppo che ci porta a comprendere e vivere con piacere gli elementi importanti della nostra vita, tra cui benessere corporeo, emozioni, sentimenti e relazioni con gli altri. Ognuno di noi può (e

forse deve) **aspirare al maggior livello possibile di felicità e piacere.**

PSICOTERAPIA CORPOREA INDIVIDUALE

Il lavoro psico-corporeo risponde a queste esigenze e aiuta a migliorare la percezione, la consapevolezza di te stesso e l'autoefficacia per vivere una vita sempre più piena e salutare.

Le sedute di psicoterapia corporea **integrano una parte di colloquio psicologico con il lavoro corporeo** che prevede esercizi specifici che riguardano la respirazione, la postura, le tecniche di rilassamento e la possibilità di percepire e sciogliere le tensioni muscolari per ristabilire un pieno senso di vitalità e benessere. Sarai accompagnato nell'affascinante viaggio alla scoperta di te stesso, **esplorando le relazioni tra corpo, mente ed emozioni** nel processo che porta all'espansione e all'integrazione dell'essere. Puoi scoprire come **al migliorare della capacità di "sentire" te stesso, aumenta anche il livello di piacere e di salute.**

Le sedute sono solitamente a cadenza settimanale, hanno durata di un'ora e si svolgono presso lo studio professionale "Centro Mandàla" di Orvieto.

Il numero delle sedute varia a seconda delle esigenze del cliente, si svolge in cicli che possono essere di 5, 10 o 15 incontri e viene concordata insieme al cliente durante il primo colloquio.

dott. Roberto Ausilio

Psicologo della Salute e Psicoterapeuta Corporeo

Tel. 328 4645207

Centro Mandàla - Benessere Psico-Corporeo

Via Felice Cavallotti 18/a - 05018 Orvieto

Via della Sapienza 3 - Viterbo

www.centromandala.info