

# Auto-sabotaggio e Autostima



## *AUTOSABOTAGGIO E AUTOSTIMA*

L'autosabotaggio, ossia la nostra **capacità di metterci da soli i bastoni fra le ruote** quando si tratta di iniziare o di portare a termine qualunque progetto, dai più piccoli a quelli più impegnativi, è una delle cose più deleterie che ci auto-infliggiamo e che ci porta a faticare il triplo per ottenere anche le cose più semplici o a non farcela proprio.

È più diffuso di quanto possiate immaginare, e a noi di EnergeticaMenteAutostima capita di incontrarne i tipici segni in **più dell'80% dei nostri corsisti**.

*La cosa più pericolosa è che non siamo consapevoli di questo meccanismo e se non lo conosciamo come facciamo a combatterlo?*

Anzi, non sapendo che è proprio questo meccanismo che spesso ci rende difficile se non impossibile raggiungere i nostri obiettivi, ce la prendiamo con altri motivi, mettendo in discussione la nostra stessa **Autostima**. Capita cioè di non riuscire per esempio a portare a termine un progetto e finire col pensare che è colpa nostra, che non ne siamo capaci e a **perdere così fiducia nelle nostre possibilità e capacità**.

Andiamo per ordine: **cosa è l'auto-sabotaggio?**

Se cerchiamo sul vocabolario spesso non lo troviamo, ma troviamo sabotaggio che, come dice il Garzanti online, è:

1. qualsiasi azione che abbia il fine di **ostacolare l'attività di qualcuno** o la realizzazione di qualcosa: sabotaggio parlamentare, ostruzionismo
2. (dir.) reato commesso da chi in un'azienda compie azioni di rappresaglia contro il datore di lavoro, danneggiando impianti, edifici, scorte, macchine destinati alla produzione | azione di chi, per ragioni politiche o anche durante una guerra, distrugge o rende inservibili mezzi di trasporto, edifici, impianti ecc., soprattutto quelli adibiti al servizio delle forze armate

addirittura si parla di reato penale, punibile perfino con l'ergastolo.

Insomma, mica noccioline questo sabotaggio, figuriamoci che significato acquisisce quando ci mettiamo davanti la parola AUTO- ossia il fatto che tutte queste azioni di sabotaggio le facciamo nei confronti di noi stessi.

È ovvio che se ci chiedessimo, in questo momento, se saremmo in grado di volerci male al punto tale da fare azioni pratiche per danneggiarci, la maggioranza di noi direbbe no, ed è comprensibile e da un certo punto di vista è anche quello che succede. **Noi raramente ci**

**facciamo del male in modo consapevole, ma che succede a livello inconscio?**

Come spiego nel breve video sull'Auto-sabotaggio che trovate a questo link

<https://www.youtube.com/watch?v=S6PO4KnQA-0&t=182s>

quello che succede a livello inconscio è tutta un'altra storia.

In parole molto semplici (ci vorrebbe un libro solo per questo concetto) il nostro **cervello** è composto da **tre aree** che hanno funzioni diverse ma che comunicano costantemente fra loro. Grossolanamente possiamo dire che la parte più antica, il nostro **cervello rettiliano**, ha funzioni di sopravvivenza e tende a non uscire dalla propria comfort zone, ossia quella zona dove esistono tutte le nostre abitudini, a prescindere che siano buone o cattive abitudini. Lui semplicemente sa riconoscere fra una cosa che conosce perché è abituato a farla ed una sconosciuta perché non l'ha mai fatta prima. Nei confronti della prima non reagisce, nei confronti della seconda si allarma come se potenzialmente fosse qualcosa di pericoloso solo per il fatto che è sconosciuto.

Fortunatamente non abbiamo solo quel cervello altrimenti, con molta probabilità, vivremmo ancora nelle grotte, perché sarebbe potenzialmente troppo pericoloso uscirne ☺

C'è poi il **cervello limbico** dove stanno le nostre emozioni, i ricordi, le abitudini e poi la parte più "moderna" ossia la nostra **corteccia cerebrale**, che spesso chiamiamo parte razionale.

Queste tre parti, così diverse fra loro, condividono ogni cosa che facciamo, affrontandola da punti di vista diversi. Non siamo qui per approfondire questo, ma per capire come abbia a che fare con il nostro **rischio di auto-sabotarci**.

In pratica la nostra mente cerca di essere in pace, ossia in accordo fra le parti raggiungendo quella che viene chiamata **coerenza**: di fronte alla cosa X sia il rettiliano che il limbico che il razionale "provano" la stessa cosa e sono d'accordo su come comportarsi.

Nel caso questo accordo non ci fosse, la mente è in sofferenza e cerca in qualunque modo di raggiungere un accordo fra le parti in modo da raggiungere la coerenza.

Facciamo un paio di **esempi pratici**.

**Coerenza**: ho voglia di andare al mare, nella mia bella casetta dove vado da anni e dove passo periodi meravigliosi di relax: il cervello rettiliano conosce questa vacanza, è già successa, quindi non si deve uscire dalla comfort zone, per lui tutto ok; il limbico ha emozioni e ricordi molto belli e positivi, quindi anche lui vorrebbe proprio andarci; il razionale ha appena chiesto le ferie e le ha ottenute, quindi c'è grande coerenza e si parte!!!

**Incoerenza:** Vorrei uscire con quella ragazza che ho conosciuto alla festa la scorsa settimana, quindi stasera le telefono e le chiedo un appuntamento: il cervello rettiliano comincia ad andare in panico, questa storia è assolutamente nuova e quindi potenzialmente pericolosa, per lui è allarme rosso, scappa, scappa, scappa!!! Il cervello limbico non sa bene cosa pensare visto che ha bei ricordi legati all'uscire con le ragazze, ma ci sono anche pessimi ricordi dolorosi, di tutte quelle volte che qualcuno ci ha rifiutati o addirittura lasciati e ne stiamo ancora soffrendo; la parte razionale che vorrebbe chiamarla perché desidera e si sente pronto per una nuova storia, percepisce però l'incoerenza e la lotta interna e... cede **trovando tutte quelle scuse** per le quali noi esseri umani siamo così famosi: in effetti dopo una settimana forse è un po' presto; non vorrei fare la figura di quello che ha bisogno; a quest'ora probabilmente si è già organizzata diversamente e se non ricordo male avevo promesso a mio fratello di aiutarlo a svuotare il garage. ☺ Ecco che la coerenza si è ricreata e la mente si mette tranquilla.

Il problema è che in questo modo forse abbiamo perso l'occasione di iniziare a conoscere la nostra **anima gemella**.... Perché è vero che non rischiamo di soffrire, ma non sapremo mai se lei era la persona giusta.

Chiaro come funzionano quei tre dentro la nostra mente? E succede molto spesso: *l'inconscio è molto potente, lui con le sue paure e i suoi programmi mentali vince e la nostra parte razionale trova la quadra inventando ottime scuse.*

**Il meccanismo dell'auto-sabotaggio va perfino oltre**, ossia invece di trovare solo semplici scuse riusciamo ad organizzarci in modo da evitare nella maniera più efficace possibile di realizzare quella cosa che magari con la parte razionale vogliamo tantissimo ma che il nostro inconscio in qualche modo e per qualche ragione teme e non vuole che accada.

Anche in questo caso facciamo un esempio pratico.

Paola ha deciso di diventare una famosa avvocatessa in grado di essere socia nello studio nel giro di 5 anni e guadagnare almeno 5 milioni all'anno. Inizia ad impegnarsi fortemente, lavora giorno e notte ed inizia a vincere cause molto importanti, è sul punto di diventare socia dello studio e vedere raddoppiate le sue entrate già nel primo anno. Purtroppo le viene una brutta influenza che non riesce a farsi passare (forse si è stancata troppo ultimamente) e deve passare quel caso così importante al suo collega. Ha poi alcuni appuntamenti ai quali continua ad essere in ritardo e incomincia ad ascoltare con orecchio diverso sua madre che le dice che deve pensare a mettere su famiglia. Che è successo a Paola? Probabilmente a livello inconscio ha dei **profondi programmi mentali negativi** sul denaro. Avete mai sentito frasi quali: i soldi sono all'origine di ogni male; i soldi non fanno la felicità; i ricchi sono avidi e se ne fregano; i ricchi son sempre più ricchi... noi non siamo così e

questa cosa non ce la possiamo permettere....

Ora, mettiamoci nei panni della mente di Paola: da un lato la sua parte razionale vuole una certa carriera ed indipendenza economica, mentre la sua parte inconscia è piena di programmi negativi sul denaro, programmi che in pratica dicono: **se fai i soldi starai male**. Il nostro inconscio non vuole che stiamo male, quindi farà di tutto per allontanarci dalla fonte di quello che lui crede essere il dolore per noi, ossia i soldi. Creando tutte quelle distrazioni, quelle impreviste difficoltà, perfino quello stare male fisicamente, per allontanare Paola dal suo obiettivo, mentre la sua mente razionale inizia a trovare le scuse per ripristinare la coerenza.

### *Quante opportunità perdiamo in questo modo?*

Un numero incredibile anche perché non aprire una porta non è solo dannoso perché non otteniamo quello che volevamo e che era dietro quella porta, ma anche perché dietro quella porta, probabilmente, ci saranno altre porte, verso nuove opportunità che noi non sapremo mai, mentre continueremo a dire frasi come:

*"Eh ma lui è stato fortunato, fossero capitate a me tutte le sue occasioni...."*

Quindi, ogni volta che senti il desiderio di progettare, costruire, fare qualcosa che desideri, ma in qualche modo **non riesci a portare a termine la cosa** o, addirittura, nemmeno la cominci; ogni volta che senti quella vocina che ti dice che sei sempre a tempo a fare domani e che ti fa diventare il re/la regina della **procrastinazione**; ogni volta che senti di dover sapere tutto, essere preparato al 100% prima di intraprendere quel progetto, ogni volta che vuoi la **perfezione**, beh prova a fermarti un attimo e a capire se dietro a tutte queste ottime scuse non ci sia in atto un meccanismo di **AUTOSABOTAGGIO**

E quindi cosa si fa? *Se mi dovessi accorgere che sto autosabotandomi, cosa posso fare per evitarlo?*

Beh la prima cosa da fare già l'hai fatta, ossia ti sei reso conto che c'è una credenza depotenziante che non ti permette di andare avanti col tuo progetto, qualunque esso sia, nel campo professionale come in quello delle relazioni o nell'area finanziaria o in quella della salute e del benessere. Il fatto di **essertene reso conto** porta questo programma mentale a livello conscio, quindi sai che c'è, mentre se rimaneva a livello inconscio non potevi ovviamente farci nulla perché nemmeno sapevi che esisteva.

La seconda cosa da fare è quella di **scrivere** su un foglio di carta questa credenza con parole semplici, senza descrizioni particolarmente complesse, perché quelle riguardano i ragionamenti razionali mentre qui stiamo parlando di programmi che si installano a livello

inconscio. Quindi, se per esempio scopri di avere una credenza negativa sul denaro, non scriverai un papiro tipo: lo penso che il denaro sia una cosa pericolosa perché da piccolo ho sempre sentito i miei nonni che dicevano ai miei genitori..... ☺ troppo lungo, in realtà nel tuo inconscio la tua credenza è più simile a questo:

**RICCHEZZA = INFELICITA'** quindi va evitato ogni tipo di denaro al di fuori della necessità.

Ovvio che questo programma proviene da cose che ti sei sentito ripetere talmente tante volte quando eri piccolo (l'inconscio impara per ripetizione) o magari anche poche volte ma con tante emozioni attaccate, come rabbia, invidia, dolore etc... (l'inconscio impara anche attraverso le emozioni) che lo hai fatto diventare tuo e hai permesso che si impiantasse nel tuo inconscio. Quello che forse non sai è che una volta lì **non lo metti più in discussione**.

Davvero.

Prova a pensare: metti mai in discussione il tuo modo di camminare mettendo un piede davanti all'altro? No. Alla mattina semplicemente ti alzi e cammini. Ma non sei nato che sapevi camminare, lo hai imparato a furia di ripetere tentativi e quando sei stato abbastanza bravo non hai più avuto bisogno della tua attenzione razionale per farlo, è diventato una abitudine, si è installata nel cervello inconscio e continui a farlo senza troppe domande. Quindi questo meccanismo va benissimo per tantissime cose, ma non per quei programmi sbagliati (che provengono da influenze culturali che non ti aiutano a crescere, anzi...) che, una volta "imparati" e diventati una abitudine, si installano nell'inconscio e non li metti più in discussione. Va bene per il camminare, guidare, scrivere, leggere, vestirti e tutte le migliaia di cose che fai automaticamente ogni giorno, pensa che storia se dovessi ogni giorno reimpararle!!!! Ma **non va bene per i programmi che ti sabotano e ti impediscono di realizzare i tuoi sogni**.

*È possibile cambiare questi programmi?*

Certo che si! Prova a pensare se dovessi trasferirti a vivere in un paese anglosassone: prima o poi impareresti a guidare sulla sinistra vero? ☺

La stessa cosa con programmi ormai inutili o dannosi come quelli sul denaro, o quelli sulle relazioni affettive o sulla salute o quelli sociali... qualche esempio dei più diffusi?

Se sei ricco sei solo; quando mi innamoro mi lasciano sempre; sono un incapace e non riuscirò mai a...; sono timido di carattere; è normale ad una certa età ammalarsi; .....

Una volta scoperto e scritto il programma la cosa più logica da fare è **metterlo in discussione**, ma non semplicemente dicendogli che non ti va più bene, ma trovando tutte le

motivazioni razionali e logiche e tutti i ricordi che puoi trovare per dimostrargli che per lo più **è falso e senza senso**. Metterlo costantemente in discussione lo renderà meno forte e sarà più facile passare alla fase successiva nella quale si installa il nuovo programma, quello che da solo avrai trovato, quello più logico e che ti serva di più per realizzare, invece che sabotare, i tuoi obiettivi.

Come per esempio: alcuni ricchi sono soli come lo sono alcuni poveri, la ricchezza non ha a che vedere con l'essere solo; Fino ad ora sono stato lasciato e ho sofferto ma l'amore è così importante nella vita che continuerò ad innamorarmi con tutto il cuore; sono al momento incapace di fare... ma so fare tante altre cose e se questa è davvero importante per me imparerò a farla; mi hanno fatto crescere come una persona timida ma da oggi inizio a lavorare su me stesso per diventare la persona estroversa che voglio essere.

E così come i programmi vecchi ci sono stati installati per ripetizione ed emozione, usiamo anche noi questi due sistemi per far diventare le nuove credenze sempre più forti e quindi quelle vecchie e limitanti sempre più deboli.

Solo evitando di auto-sabotarci potremo raggiungere i nostri sogni in modo semplice e, come si usa dire oggi, nel flusso. *Quel flusso di spontaneità e velocità che ti arriva quando tutti e tre i tuoi cervelli vanno d'accordo!*

Buon lavoro sulle tue credenze depotenzianti! E... **Buona Autostima!**

*Patrizia e Nicoletta Salvini - EnergeticaMenteAutostima*

*Questo ebook fa parte della nuova collana di ebook gratuiti di EnergeticaMenteAutostima*

<http://energeticamenteautostima.com>

Per informazioni riguardanti i nostri perTEcorsi, percorsi personalizzati e su misura per te, che si svolgono via Skype, 1to1, un coach per un unico corsista; o per i nostri percorsi Relax&Consapevolezza, per una vacanza davvero diversa alle Canarie, vai al link

<http://energeticamenteautostima.com/pertecorsi/>

o scrivi a

[energeticamenteautostima@gmail.com](mailto:energeticamenteautostima@gmail.com)