LEONARDO VILLELLA · LEONARDOVILLELLA.IT

Autostima dipende dal successo? Come separarla

Testo originale di Leonardo Villella · versione del 2026-10-14 · versione online: https://leonardovillella.it/autostima-non-dipende-dal-successo/

Ti è mai capitato di chiudere un progetto e sentirti finalmente all'altezza, per poi crollare il lunedì davanti a una riunione andata male? Due giorni prima valevi qualcosa. Due giorni dopo no. Se succede, la tua autostima dipende dal successo, e non sei il solo.

Il libro *I segreti dell'Ego e della tua felicità* mette questo meccanismo in fila con una domanda semplice: il tuo valore dipende da quello che fai, oppure da quello che sei? La risposta cambia il modo in cui reagisci a una critica, a un errore, a un collega che ottiene il risultato che speravi per te.

In questo articolo vediamo cosa significa legare l'autostima al risultato, perché è una trappola e come separare la prestazione dalla persona. Niente formule magiche. Solo una distinzione che, una volta vista, è difficile non notare più.

Cosa significa avere un'autostima che dipende dal successo

Significa che il tuo valore è condizionale: vale finché i risultati tornano. Il libro lo descrive con una frase che suona familiare: «Valgo se faccio bene. Valgo se i numeri tornano.»

Il punto non è avere obiettivi o desiderare di riuscire. Tenere a un lavoro fatto bene è una cosa sana. Il problema nasce quando il risultato smette di essere qualcosa che fai e diventa la prova di chi sei. A quel punto ogni esito è un verdetto su di te, e non un dato da leggere.

Chi vive così spesso appare sicuro. Ha successo, magari. Ma dentro c'è un buco che nessun traguardo riempie del tutto, perché il giorno dopo si riapre e bisogna ricominciare a dimostrare.

Perché il valore legato alla performance è una trappola

È una trappola perché trasforma ogni errore in una minaccia all'identità. Il libro fa una distinzione netta: «Ho sbagliato» riguarda quello che hai fatto. «Sono sbagliato» riguarda quello che sei.

La prima frase si può gestire. Correggi, impari, vai avanti. La seconda tocca l'identità, e davanti a una minaccia così la parte di te che difende il valore tira fuori tutto il repertorio: attacco, controllo, bisogno di avere ragione, silenzio punitivo.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Nel libro questa parte difensiva è l'Ego. L'immagine del T-Rex è una metafora dichiarata per il sistema di allarme che si accende: serve a rendere visibile il meccanismo, non descrive un'anatomia del cervello.

Il risultato è una vita con la spada sempre in mano. Ogni feedback sembra un agguato, perché non ti dice cosa hai fatto: sembra dirti cosa vali.

Il buco che nessun risultato riempie

Il successo dà sollievo, ma breve. Dopo un obiettivo raggiunto arriva un momento di respiro, poi il valore torna in discussione e la corsa ricomincia da zero.

Ci sono tre segnali che aiutano a riconoscere lo schema:

- Ogni critica suona come un attacco alla persona, anche quando riguarda una sola frase o una scadenza.
- Ogni errore diventa una catastrofe, e il recupero richiede giorni.
- Ogni confronto è una gara: se qualcuno vince, ti senti sconfitto, anche se la gara non era la tua.

Non è un difetto di carattere. È il modo in cui il sistema di allarme protegge qualcosa che ritiene in pericolo. Il problema è che la cosa in pericolo è il tuo valore, e lui non si ferma mai.

Separare ciò che fai da ciò che sei

Separare il fare dall'essere significa riconoscere che il risultato descrive un'azione svolta in un momento. Il valore di una persona non si misura in una scadenza. Il libro usa un'immagine semplice: un genitore che ama davvero il figlio lo ama anche quando prende un brutto voto. Il voto è un fatto. L'amore non è in discussione.

L'autostima vera è rivolta verso se stessi allo stesso modo: un affetto di fondo che non dipende da come è andata oggi. Non significa smettere di impegnarsi. Significa impegnarsi senza mettere in gioco la propria esistenza a ogni prova.

Un modo concreto per iniziare è scrivere il fatto nudo, senza aggettivi. Ad esempio: «Il report è arrivato in ritardo». Sotto, aggiungi: «Questo è un fatto. Non è il mio valore.» Sembra un esercizio da niente. Può capitare di notare quanto spesso, da soli, un fatto si trasformi in una sentenza su di sé.

Due risposte alla stessa critica

La differenza si vede meglio in una scena. Il libro usa un report consegnato in ritardo e un direttore che lo fa notare.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Nella prima versione l'autostima dipende dal risultato. La critica viene vissuta come una condanna: arriva una battuta acida, la conversazione si chiude, il clima resta gelido per giorni. Il ritardo non viene nemmeno discusso.

Nella seconda il valore non è in gioco. La stessa persona può dire: «Hai ragione, è arrivato tardi. Sto reggendo un carico pesante in questo periodo e mi farebbe bene parlarne». Ammette l'errore senza crollare, perché ammettere un errore non distrugge chi lo commette. E nello stesso respiro porta a galla il bisogno vero.

Niente trucco di comunicazione. Quando non c'è niente da proteggere, la critica diventa un'informazione, e la relazione regge.

Come allenare un valore che non dipende dal risultato

L'autostima di fondo si allena con piccole azioni coerenti, non con gli applausi. Il libro propone passaggi che si possono fare già oggi.

- **Separa il fatto dal giudizio.** Scrivi cosa è successo in una riga, senza aggettivi. Poi aggiungi: «Questo è un fatto, non è il mio valore».
- **Fai una cosa imperfetta e resta intero.** La ferita dell'ingiustizia dice: «Se sbaglio, non valgo». La frase di risposta è: «Il mio valore non dipende dalla performance di oggi». Poi consegna, parla o prova, anche senza sentirti impeccabile.
- **Completa una cosa piccola.** Ogni impegno mantenuto con te stesso è una prova che puoi fidarti di te, più di qualsiasi riconoscimento esterno.
- **Chiediti cosa stai cercando di chiudere.** Davanti a un risultato che ti pesa più del dovuto, domandati cosa vuoi ottenere oltre al compito: una prova d'amore, un riscatto da un'infanzia in cui ti sei sentito sbagliato.

L'ultima domanda è quella che il libro considera più utile. Le persone non possono darti la prova che meriti amore: puoi costruirtela solo dall'interno, un passo piccolo alla volta. Per il lato più emotivo del meccanismo, l'articolo come riconoscere l'Ego offre un primo quadro.

Se ti riconosci nella sensazione di non essere mai abbastanza anche con i risultati in mano, probabilmente stai vedendo lo stesso schema descritto in sindrome dell'impostore: cos'è e come uscirne.

Quando separi il fare dall'essere, il successo smette di essere un esame. Diventa un'esperienza piacevole o frustrante, che però non ti decide. Il libro la considera la meta del percorso: un valore così solido che non serve più difenderlo a ogni respiro.

Non succede in un giorno. Succede quando la sensazione di valore resta stabile anche nelle settimane storte. Ci si arriva ripetendo gesti piccoli e coerenti, lasciando che il risultato resti quello che è: un risultato.

© 2026 Leonardo Villella · leonardovillella.it · Tutti i diritti riservati · Uso personale · Non modificabile

Se questo tema ti tocca da vicino, il libro *I segreti dell'Ego e della tua felicità* gli dedica una parte intera, con esercizi da fare nella vita reale e senza fretta.

Domande frequenti

L'autostima può dipendere dal successo?

Sì, ed è una situazione molto comune. Quando il valore personale si lega ai risultati, ogni critica o insuccesso viene vissuto come un giudizio su chi si è, e non come un dato su quello che è successo. Il libro lo descrive come un valore condizionale, sempre da riconquistare.

Come distinguere il valore di una persona dai suoi risultati?

Chiedendoti se la frase riguarda un'azione o una persona. «Ho sbagliato» riguarda quello che hai fatto e si può correggere. «Sono sbagliato» riguarda quello che sei: non è una descrizione, è una condanna che blocca la correzione.

Perché il successo non dà una sicurezza duratura?

Perché il valore legato alla performance va riconquistato ogni giorno. Un risultato dà sollievo per un momento, poi il sistema di allarme torna a chiedere prove. Una sicurezza stabile nasce da un valore di fondo che non è in gioco ogni volta che arriva un risultato.

Quale risultato della tua settimana ti ha fatto sentire, per un attimo, meno valido di quanto sei?

Diritti e uso. © 2026 Leonardo Villella (leonardovillella.it). Tutti i diritti riservati. Puoi aprire questo documento, leggerlo, stamparlo e farlo leggere ad alta voce dal tuo browser o da un lettore di schermo, per uso personale. Non è consentito modificarlo, ripubblicarlo, distribuirlo a terzi come proprio né venderlo senza autorizzazione scritta. La versione aggiornata è sempre su https://leonardovillella.it/autostima-non-dipende-dal-successo/. Le informazioni hanno scopo generale e non sostituiscono una consulenza professionale sul tuo caso.