

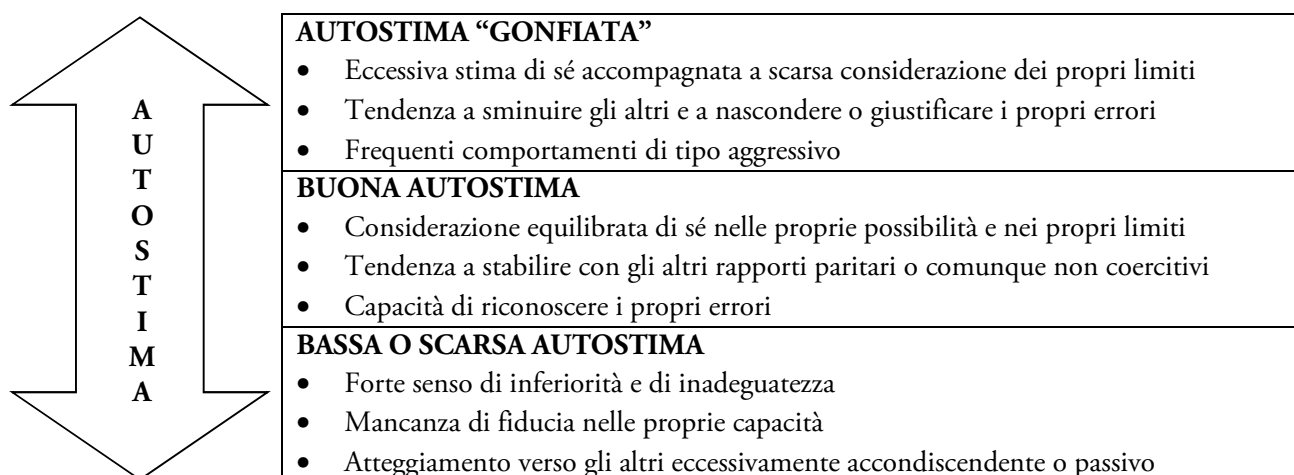
L'AUTOSTIMA

1. Una definizione

Possiamo definire l'autostima come **il complesso delle valutazioni che ogni individuo matura sul proprio conto**. L'autostima è intimamente connessa al concetto di sé che ci costruiamo tramite l'autoconsapevolezza: quando pensiamo a come siamo tendiamo a valutarci. Abbiamo bisogno di valutarci per due ragioni fondamentali: **sottoporci a verifica** e **incoraggiarci**. Dobbiamo sapere di che cosa siamo capaci e cosa è al di fuori della nostra portata – in altri termini, quali sono le nostre possibilità e i nostri limiti. D'altra parte, valutarci serve anche a convincerci di essere capaci, a conoscerci meglio per avere fiducia in noi stessi e negli altri.

2. Le dimensioni e i livelli dell'autostima

Come il concetto di sé, l'autostima ha varie **dimensioni**, legate agli status e ai ruoli che ciascuno di noi ricopre nel corso della vita. Una persona può, per esempio, valutarci positivamente nello studio o sul lavoro, ma negativamente nelle relazioni interpersonali in famiglia o nel gruppo dei pari. Ciò non toglie, tuttavia, che il sé di ogni individuo presenti un livello generale di autostima, relativo al suo sé globalmente considerato. A seconda che il soggetto valuti se stesso, in generale, in maniera positiva o negativa, possiamo distinguere **tre livelli** di autostima:



Il collocarsi lungo la "scala" dell'autostima deriva da come l'individuo confronta se stesso in relazione a determinati **standard**. Tra essi ricordiamo gli **standard personali ideali**, i quali esprimono il livello ideale che l'individuo vorrebbe raggiungere; gli **standard personali normali**, che riguardano le nostre caratteristiche abituali; infine gli **standard sociali**, che entrano in gioco quando l'individuo si confronta con gli altri, come i compagni di classe, i colleghi, i parenti. Ad esempio, se un ragazzo si sente incoraggiato da un buon risultato a scuola conseguente a un suo maggiore impegno nello studio, si confronta con uno standard personale ideale; se ritiene di non aver studiato bene come al solito per un malessere fisico o psicologico, fa riferimento a uno standard personale normale; se prende a modello un compagno che ottiene risultati migliori dei suoi, sta rivolgendo l'attenzione a uno standard sociale.

Il livello e la differenziazione dell'autostima **variano a seconda dell'età**. I bambini in età prescolare non hanno la nozione degli standard di riferimento ideali e sociali, poiché non sentono la necessità di migliorare se stessi né quella di confrontarsi con gli altri, pertanto non si può, nel loro caso, parlare di autostima vera e propria. È a partire dai 7-8 anni, parallelamente al completamento della formazione del

sé, che l'autostima diventa un fattore effettivamente presente nella vita dell'individuo, in misura sempre maggiore, attraverso l'adolescenza – dove, specie nelle società moderne, tende a oscillare tra il basso e l'alto in maniera piuttosto frequente, a causa dei conflitti interiori tipici di questo periodo – e infine nell'età adulta. L'adulto ha un livello di autostima, in condizioni normali, abbastanza stabile, in quanto ha compiuto le principali scelte di vita che gli si sono presentate durante l'adolescenza, e per questo motivo ha raggiunto un concetto di sé ben strutturato. Ne consegue che il mancato, o parziale, raggiungimento di un concetto di sé chiaro conduce a un abbassamento generale del livello di autostima: l'individuo non sa bene chi è, né cosa vuole dalla vita, e questo ha ripercussioni fortemente negative sulla sua valutazione di sé.

Il livello di autostima viene misurato attraverso **test di valutazione**, consistenti in questionari a risposta multipla per mezzo dei quali il soggetto viene invitato a valutare alcune affermazioni relative a se stesso. A titolo di esempio riportiamo le prime voci del *Test Multidimensionale di Autostima* (TMA), versione italiana del MSCS (*Multidimensional Self-Concept Scale*, Scala Multidimensionale del Concetto di Sé), ideato da Bruce Bracken nel 1992 per la misurazione dell'autostima nei bambini in età scolare:

	ASSOLUTAMENTE VERO	VERO	NON È VERO	NON È ASSOLUTAMENTE VERO
1. Di solito con me ci si diverte molto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La gente non sembra molto interessata a parlare con me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sono troppo timido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Piaccio alla maggior parte della gente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gli altri mi evitano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Molte persone si burlano di me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Autostima, autoefficacia e Sé

L'**autoefficacia** è un concetto che si collega strettamente all'autostima. Con autoefficacia si intende la percezione che abbiamo delle nostre abilità in uno specifico campo. Ad esempio, se mi sento un buon musicista, vuol dire che in quel campo ritengo di riuscire bene e ho una buona autoefficacia percepita. Sentirsi efficaci in una o più aree contribuisce ad una maggiore sicurezza di sé e alla costituzione di una buona autostima.

Accanto alla percezione del “saper fare” (definita dall'autoefficacia) è importante la percezione dell' “essere”, del proprio valore come persona in quanto tale indipendentemente dal proprio comportamento. Accettarsi per come si è, essere disposti a perdonarsi e a prendersi cura di sé, saper interpretare le proprie emozioni sono le basi per la costituzione di una buona autostima.

A livello educativo, per esempio, se un bambino viene gratificato esclusivamente per quello che fa o percepisce un'ansia del genitore sul “fare” può sviluppare iperattività che, una volta adulto, si può trasformare in ansia da prestazione e standard eccessivamente rigidi. Anche una scarsa attenzione a premiare il “saper fare” può essere controproducente, risultando in una scarsa autoefficacia per il bambino. Pertanto da parte dei genitori è importante la consapevolezza del proprio ruolo nel costruire l'autostima del bambino e la dimostrazione di un affetto incondizionato per lui come persona, accanto alla incentivazione di alcuni comportamenti rispetto ad altri. Sono inoltre da evitare critiche dirette al bambino piuttosto che al suo comportamento (“sei incapace”, “sei cattivo”), che lo costringono ad adottare un'immagine negativa di sé pur di mantenere la relazione con i genitori.

4. Basso livello di autostima e insicurezza

Il livello di autostima non è permanente, ma si coltiva con costanza: lo psichiatra Willy Pasini afferma a questo proposito che *“l'autostima è un fiore che va annaffiato ogni giorno”*. Basta semplicemente entrare in contatto con se stessi, cioè osservarsi senza giudicarsi, per accorgersi che la stessa parola “autostima” fa riferimento a qualcosa di molto concreto, che richiede tempi adeguati di sviluppo e di maturazione.

L'autostima è sempre legata alla dinamica di crescita della personalità, a quel processo complesso ed affascinante che Carl Gustav Jung definiva **“individuazione”**, vale a dire scoprire se stessi come esseri unici e irripetibili, di per sé dotati di valore. Questo è appunto un percorso: nessuno nasce con il corredo di individuazione e di autostima già pronto. Ogni fase della vita richiede un lavoro personale per giungere ad un livello maturo e stabile di autostima. L'obiettivo è quello di coltivare una sana autostima, indipendente dal giudizio degli altri e che consenta una visione realista di se stessi, valorizzando le proprie risorse personali e valutando i propri punti di forza e di debolezza.

Le persone che soffrono di una bassa autostima sono maggiormente vulnerabili ai problemi d'ansia e allo stress. L'autostima è come un campanello di allarme: quando cala è il segnale che non stiamo più ascoltando i nostri bisogni, ma stiamo seguendo i desideri altrui, inseguendo l'approvazione degli altri per sentirci accettati. È importante:

- ❖ saper ascoltare i nostri bisogni, imparare a riconoscerli e ad esplorarli, per poi imparare a decidere cosa vogliamo e cosa non vogliamo;
- ❖ riconoscere le emozioni legate all'espressione dei propri bisogni;
- ❖ lavorare sull'immagine di sé, ovvero sulla percezione e la distanza fra il nostro Sé ideale e il nostro Sé percepito.

L'autostima è un aspetto essenziale della persona. Il primo passo verso un meraviglioso percorso è proprio quello di imparare a guardarsi senza giudicarsi. Per questo è importante **imparare a riconoscere quali sono i propri bisogni e le proprie emozioni, e saperli esprimere nel rispetto di sé e degli altri**. Un valido aiuto in questo senso è dato dall'acquisizione di uno stile comunicativo **assertivo**, un modo di ascoltare gli altri ed esprimere se stessi in maniera equilibrata, senza essere né aggressivi né passivi ma concedendo agli altri lo stesso spazio che concederemmo a noi stessi, inclusa la possibilità di sbagliare e di dire di no.

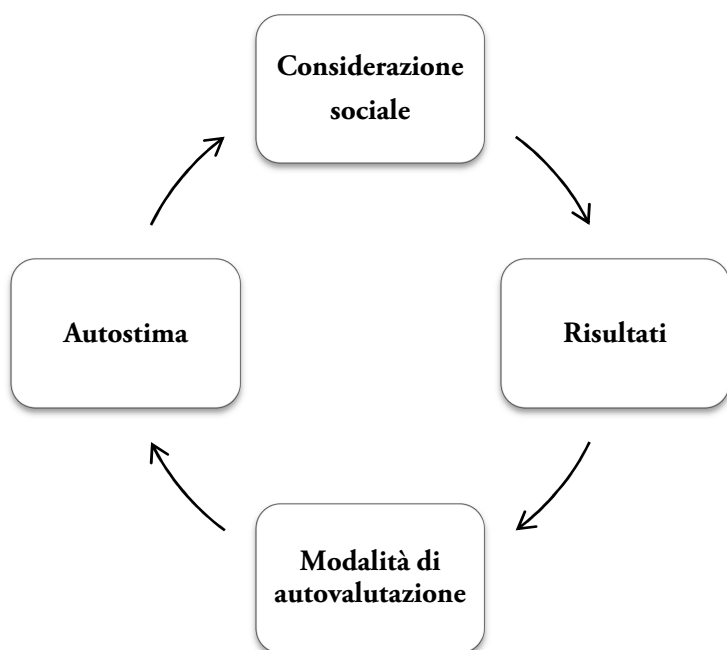
5. Problemi e prospettive del concetto di autostima

L'autostima presenta un aspetto problematico non immediatamente evidente: spesso si legge e si sente dire – soprattutto in ambito non specialistico – che molti problemi possono essere risolti semplicemente aumentando l'autostima degli individui, perché chi si giudica positivamente sarebbe in grado di riuscire in tutti gli ambiti. In realtà **una simile affermazione va presa con molta cautela**, per almeno quattro motivi:

- 1) **L'autostima può essere sia causa, sia effetto dei fenomeni ad essa correlati**: un successo nella vita può essere dovuto a una buona autostima, ma può anche essere vero il contrario, cioè che un evento favorevole possa avere come conseguenza un innalzamento del livello di autostima, in quanto accresce la fiducia in se stessi;

- 2) **considerare unicamente l'autostima globale è spesso ingannevole**, perché non sono rari i casi, come abbiamo ricordato all'inizio, di soggetti che raggiungono livelli alti di autostima in alcune dimensioni del proprio sé e livelli bassi in altre;
- 3) **un eccesso di autostima è tanto svantaggioso per l'individuo quanto lo è una carenza di essa**: l'autostima "gonfiata" ostacola infatti una valutazione realistica delle proprie azioni e delle proprie capacità, impedendo di essere oggettivi nei confronti di se stessi e della realtà, come avviene nel cosiddetto *Self-Serving Bias*, ossia la tendenza a percepirsi in modo eccessivamente positivo e favorevole per il Sé, minimizzando le difficoltà e indulgiando in un falso ottimismo. Inoltre può dare adito a relazioni conflittuali con gli altri, che mal sopportano gli atteggiamenti spesso ostili e altezzosi di chi ha un'opinione di sé eccessivamente elevata;
- 4) **non sempre l'autostima, da sola, è alla base del raggiungimento degli obiettivi di vita di ognuno**; a ciò contribuiscono altri fattori, quali l'obiettività con cui il soggetto si valuta, gli standard che si dà, nonché la capacità dell'ambiente sociale di comprenderlo e valorizzarlo.

Indubbiamente, i risultati che si ottengono influenzano l'autostima, perché l'individuo si valuta in base ad essi. Però, come abbiamo visto, molto dipende da quanto elevato è il suo standard personale e da quanto obiettivo è il suo confronto con gli standard sociali. Il livello dell'autostima può comunque condizionare le aspirazioni, le motivazioni e l'impegno di un individuo: se ci riteniamo degli incapaci, le nostre ambizioni saranno molto limitate e non terremo in considerazione la possibilità di impegnarci più del minimo indispensabile, mentre se siamo consapevoli di possedere dei punti di forza cercheremo di far leva su di essi per mirare a obiettivi più elevati.



L'ambiente sociale è di fondamentale importanza in tal senso, perché se gli altri ci incoraggeranno e ci faranno sentire importanti saremo spronati a darci da fare, ad impegnarci maggiormente e così potremo riuscire meglio nelle nostre attività, il che costituirà un rinforzo positivo e darà il via a un "circolo virtuoso", come quello sintetizzato nello schema a fianco.

Tutto questo ancora una volta evidenzia quanto siano importanti le interazioni sociali nella costruzione dell'autostima e in generale della conoscenza di sé. A volte gli altri ci dicono apertamente cosa pensano di noi; in altre occasioni ricavano tali informazioni in modo indiretto, ragionando su come essi si comportano con noi, su cosa ci chiedono e cosa si aspettano da noi, facendo supposizioni e così via.

viamo tali informazioni in modo indiretto, ragionando su come essi si comportano con noi, su cosa ci chiedono e cosa si aspettano da noi, facendo supposizioni e così via.

Per poter ricavare informazioni su noi stessi dall'interazione con gli altri bisogna però essere in grado di "**decentrarsi**", vale a dire essere capaci di assumere il ruolo dell'altro e "vedere" noi stessi con gli occhi dell'altra persona. I modelli dell'**ascolto attivo** e dell'**assertività** costituiscono una buona possibilità di messa in pratica di tale atteggiamento.