



peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it



Autostima e sicurezza in sé

Come mi descrivo? Cosa provo per me stesso? Come mi valuto?

L'autostima è un senso soggettivo e duraturo di autoapprovazione del proprio valore personale. Il modo in cui ci descriviamo, l'insieme di sentimenti positivi e negativi provati nei confronti di noi stessi e come ci valutiamo sono elementi fondamentali e indicativi della percezione di sé.

L'autostima si sviluppa prevalentemente durante l'infanzia e l'adolescenza e la mancanza di un sano autoapprezzamento è considerata una condizione presente in molti stati di disagio psicologico.

Quando la consapevolezza ed il riconoscimento del proprio valore sono scarsi, quando ci si valuta solo in base alle prestazioni, e non si tiene conto di ciò che si è (sentimenti, bisogni), l'autostima manca di risorse per nutrirsi e accrescere.

La fuga e l'evitamento delle situazioni percepite come dolorose è una strategia sana per proteggersi, però l'evitamento come strategia costante può portare a valutazioni negative di sé ("non sono capace", "sono fallito"), mentre essere in grado di affrontare i conflitti e le proprie inadeguatezze costituisce una opportunità di apprendimento, crescita e cambiamento.

continua...





peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

William James sostiene che le persone basano l'amore per se stesse sui successi e i fallimenti nell'ambito delle aree riguardanti le proprie aspirazioni. L'autostima, secondo James, corrisponde quindi al rapporto tra risultati conseguiti e aspirazioni.

Secondo *George Mead*, gli "altri significativi" esercitano un'influenza determinante sullo sviluppo dell'autostima: se da bambini si è stati ignorati, respinti, non ascoltati, da adulti ci si considererà degni di un simile trattamento sia da parte di sé stessi, sia da parte degli altri.

Anche *Carl Rogers* sostiene che, poiché tutte le persone hanno bisogno di essere accettate, la valutazione negativa da parte di altri può portare a non ascoltare i propri bisogni.

L'autoefficacia, cioè la fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità è un elemento chiave nell'apprendimento e nello sviluppo.

Pensieri, emozioni e comportamento si influenzano in maniera circolare. È dunque importante modificare il modo in cui si interpreta e si attribuisce significato agli eventi della propria vita, scoprire le autoaffermazioni negative e sostituirle con affermazioni positive che nutrono l'autostima invece di minarla.

continua...





peraversi

percorsi psicologici verso se stessi

www.peraversi.it

Facciamo un esempio:

Francesco pensa di essere una persona in gamba, crede di avere già dimostrato in tante situazioni che se la sa cavare e la sua mamma gli ha sempre detto che è proprio bravo (cognizione). L'insegnante di matematica lo interroga (situazione esterna). Francesco, nel momento in cui l'insegnante lo chiama alla cattedra, prova una sensazione di animazione positiva, di attivazione/sfida (emozione) e riesce a rispondere correttamente (comportamento).

Roberto pensa di non valere molto (cognizione) perché ha già fatto brutte figure. L'insegnante lo chiama e lui va alla cattedra immaginando di essere deriso dai compagni e l'ansia diventa agitazione. Ha l'impressione di non ricordare e mentre pensa non ricorda; occupa il tempo a ricordare e non risponde alle domande.

Dott.ssa Beatrice De Biasi

fine.

