

THE PSICO NEWS

Periodico gratuito informativo sulla psicologia e psicoterapia

StudioTrePsiCrema

Che cos'è l'autostima? E come si forma?

L'autostima è la valutazione che abbiamo di noi, un senso soggettivo, globale e duraturo di avere valore. Avere una buona autostima non significa essere narcisi o egocentrici, bensì avere una **sana visione di sé**: essere consapevoli sia delle proprie qualità sia dei propri difetti, senza essere ipercritici. Avendo a che fare con la **fiducia** che si ripone in sé e nel saper affrontare le proprie esperienze di vita, avere una buona autostima è importante in quanto influenza la nostra vita: è un fattore centrale di un buon adattamento psicosociale, connesso a un **funzionamento più soddisfacente ed efficace** in molti ambiti. Soddisfa il bisogno umano di contare ed avere valore, la cui frustrazione genera sofferenza e disagio psicologico.

Da cosa è formata l'autostima? Essa è costituita dall'**insieme delle valutazioni** su di sé: non si basa solo su dati oggettivi ma anche sul giudizio soggettivo di tali informazioni (tutto ciò che facciamo, come per es. essere promossi o bocciati, può avere una lettura valutativa dal punto di vista del nostro valore). Spesso tali valutazioni vengono formulate a partire dal confronto tra il nostro Sé Ideale (come vorremmo essere) e il nostro Sé percepito (come ci vediamo): se la discrepanza tra i due è eccessiva, il confronto non diventa un'opportunità per migliorarsi ma può determinare ricadute negative sull'autostima. Inoltre, ricordiamoci che, sebbene in modo non sempre consapevole, tendiamo a confermare le idee precedenti rispetto a noi stessi e all'immagine che abbiamo di noi, purtroppo anche in presenza di autovalutazioni negative (bisogno di coerenza).

La lente attraverso la quale ci guardiamo e facciamo valutazioni riferite al sé a partire dalla realtà è soggettiva. Ecco perché l'autostima **non corrisponde necessariamente alle reali capacità** di una persona e può discostarsi molto da quanto si potrebbe desumere dalle sue abilità.

Bambini e ragazzi con una **buona stima di sé** tendono ad accettarsi, sono consapevoli di sé, in contatto con i propri bisogni desideri ed emozioni e capaci di relazionarsi con gli altri in modo autentico ed assertivo; essi vivono le situazioni e le prove come stimolanti, una sfida e, se falliscono, sono maggiormente resilienti. Avere un buon livello di



autostima riveste un'importanza centrale anche in adolescenza, in quanto offre sostegno al ragazzo nell'affrontare i compiti della crescita. Un ragazzo più sicuro è meno condizionabile e dipendente dagli altri.

Al lato opposto del continuum, chi ha una bassa autostima tende ad essere più spaventato rispetto a ciò che è nuovo cercando di mettere in atto strategie di controllo sulla realtà; non vede le prove come sfide, ma come minacce per la sua autostima, verso le quali spesso non è ambizioso (gli basterebbe cavarsela). Nelle relazioni fa dipendere la propria autostima dalla stima altrui, mettendo in atto comportamenti di conformità (o all'opposto di ribellione). Inoltre, spesso non riesce ad usare al meglio le sue capacità sia perché fa fatica a gestire le proprie emozioni con una costante messa a fuoco sulle proprie inadeguatezze, sia perché tende a ingigantire ogni ostacolo e a scoraggiarsi. In genere quindi si

impegna poco e non persiste se i primi sforzi non sono efficaci, aumentando le probabilità di insuccesso. Dall'insuccesso, riceverà conferme delle proprie aspettative e delle proprie autovalutazioni negative: il risultato sarà il mantenimento della bassa autostima (**circolo vizioso** della bassa autostima).

A questo punto ci chiederemo: ma **come si forma l'autostima**? L'autostima si sviluppa a partire dall'interazione con gli altri: genitori, insegnanti, educatori, ambiente in generale influiscono sulla visione che l'individuo ha di se stesso. **Il primo nucleo dell'autostima nasce dalla percezione del bambino di essere bene accetto, apprezzato, riconosciuto dalle figure di attaccamento.** Come sostiene Carl Rogers, ogni bambino ha un bisogno fondamentale che ha a che fare con l'**accettazione positiva incondizionata** e, come adulti, è importante alimentarlo. Accettare l'altro incondizionatamente non significa accondiscendere ad ogni suo comportamento, ma rispettare l'altro così com'è, senza porre condizioni e senza categorizzare la persona entro etichette prefissate. Significa saper distinguere la persona dai suoi comportamenti e non far dipendere l'affetto dalle sue prestazioni, azioni e aspettative.

Crescendo, le esperienze che il bambino fa nelle diverse aree (es. esperienze scolastiche) e l'ambiente in senso più allargato incidono su questo nucleo, così come sono importanti le caratteristiche soggettive della persona e il suo modo di percepire e valutare le esperienze stesse.

L'autostima non è un corredo genetico immutabile, ma **può essere promossa e stimolata**. Essa va quindi nutrita sempre, giorno dopo giorno, sin dalla primissima infanzia. In particolare, ci sono dei **modi di stare nella relazione** e di comunicare che possono nutrire e aumentarla.

Ne parleremo in un prossimo articolo.

Dr.ssa Chiara Lazzari



“LA FAMIGLIA ADOLESCENTE”. LO SGUARDO AUTOREVOLE DI AMMANITI.

Massimo Ammaniti, uno dei più affermati psicoanalisti italiani, affronta in questo libro il tema della famiglia in modo semplice ma mai banale. Attraversa momenti di vita quotidiana, utilizza citazioni letterarie e sedute psicoanalitiche, fornisce consigli di vita concreti e spendibili, spingendoci ad interrogarci, a riflettere, a capire cosa accade prima a noi, come genitori, che ai nostri figli. *“L'adolescenza è una ‘malattia’ normale. Il problema riguarda piuttosto*

gli adulti e la società: se sono abbastanza sani da poterla sopportare”.

La famiglia non è osservata a tutto tondo, ma in corrispondenza della specifica fase adolescenziale, senza comunque tralasciare un doveroso accenno alle recenti trasformazioni da essa subite. La famiglia con un forte senso di etica e del dovere, lascia spazio ad un sistema con confini sfumati, con minore differenziazione e scarsi apparati normativi. L'insicurezza

la fa da padrone così come il bisogno di cristallizzare il tempo.

Il risultato? Genitori non adulti, figli che rimangono tali, in un caos di scambi alla pari, di ruoli confusi che impediscono il processo di crescita e di costruzione identitaria.

Cosa fare? *“Bisogna cambiare marcia con i figli che crescono”*, mantenendosi una guida autorevole nella consapevolezza della differenza, della distanza e della autonomia che piano piano separa. (Ammaniti M. 2015, *La famiglia adolescente*, Edizioni Laterza).

Dr.ssa Elisa Longari



Bastano 24 ore per migliorare le proprie relazioni

T. Gordon ha diffuso in tutto il mondo i programmi di formazione Effectiveness Training, i quali forniscono strumenti per sviluppare le proprie competenze relazionali e comunicative, con una ricaduta positiva sulle proprie relazioni. In Italia l'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona è licenziatario esclusivo di tutti i prodotti di formazione con marchio Gordon, tenuti solo da persone autorizzate (www.iacp.it). Il corso **Persone Efficaci** è rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare la sensibilità e le competenze per affrontare con successo i complessi aspetti della relazione in ambito personale e professionale. Può essere utile per migliorare i rapporti con gli altri e renderli più soddisfacenti, imparare una gestione più efficace dei conflitti, ridurre lo stress.

Il corso **Insegnanti Efficaci** è rivolto a professionisti operanti in ambito scolastico, nel settore socio-sanitario ed a chiunque eserciti

attività di insegnamento. Esso si propone di massimizzare il tempo dedicato al processo di insegnamento-apprendimento ed a favorire un clima salutare per la comunità scolastica. Di seguito alcuni motivi per cui sceglierlo: riduzione dello stress e prevenzione dell'esaurimento emozionale, acquisizione di strumenti per favorire le capacità di autoregolazione e autocontrollo degli alunni, gestione più efficace dei conflitti, miglioramento della qualità della comunicazione e dei rapporti con alunni e colleghi. E' possibile utilizzare la Carta Docente.

Il corso **Genitori Efficaci** è rivolto a genitori con figli di ogni età, al fine di ridurre la conflittualità e favorire un buon clima relazionale che aumenti l'efficacia educativa dei genitori, la fiducia in se stessi dei figli, nonché l'autostima di entrambi. E' l'unico tra i tanti corsi per genitori a sottolineare i rischi e le possibili conseguenze dell'uso del potere insegnando alternative, aumentando la serenità in famiglia, abbassando la conflittualità e facilitando una relazione positiva coi figli.

Tutti i corsi Gordon, che seguono una forma di apprendimento attivo, hanno una durata minima di 24 ore, con un numero massimo di 20 partecipanti.

Per aggiornamenti sui prossimi corsi Gordon in partenza, per richiedere l'attivazione di un corso o per avere informazioni rivolgersi allo studio.

Dr.ssa Chiara Lazzari
Formatrice Gordon

Thomas Gordon, allievo e collega di C. Rogers, ha speso tutta la sua esistenza ad insegnare il segreto della felice comunicazione, unico modo per la risoluzione di conflitti fra genitori e figli, insegnanti e studenti, dirigenti e dipendenti, donne e uomini, giovani ed anziani, venditori ed acquirenti. A rendere famoso lo psicologo americano ha contribuito il metodo da lui stesso creato, un sistema completo ed integrato non solo per la creazione, ma anche per il mantenimento di relazioni efficaci. D'altronde i conflitti secondo Thomas Gordon non si possono risolvere con l'uso di tecniche coercitive, che hanno semplicemente l'effetto di danneggiare irrimediabilmente le relazioni: molto meglio la comunicazione utilizzata nella dovuta maniera. (www.colorstime.com)

Per leggere altri articoli visitate il nostro blog:
www.studiotrepsicrema.it/blog/

StudioTrePsiCrema



Dottorssa
Chiara Lazzari
Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo rogersiano

☎ 340.60.54.203



Dottorssa
Elisa Longari
Psicologa e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico

☎ 339.37.21.22.3



Dottor
Fabio M. Stefanoni
Psicologo e Psicoterapeuta
ad indirizzo psicoanalitico

☎ 338.175.20.80

studiotrepsicrema.it
info@studiotrepsicrema.it
via Giacomo Matteotti 56 - Crema (CR)