COS'È L'AUTOSTIMA?

William James (1890/1983) definiva l'autostima come il rapporto tra il **Sé percepito** di una persona e il suo **Sé ideale**: il Sé percepito equivale al concetto di sé, cioè a tutti quegli elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa (abilità, caratteristiche, qualità, credenze, valori, descrizioni fisiche, ecc.); mentre il Sé ideale è l'immagine della persona che ci piacerebbe essere. Secondo James una persona sperimenterà una bassa autostima se il Sé percepito non riesce a raggiungere il livello del Sé ideale. **L'ampiezza della discrepanza tra come ci vediamo e come vorremmo essere è infatti un segno importante del grado in cui siamo soddisfatti di noi stessi.** In altre parole, secondo la definizione di James, l'autostima sarebbe il risultato del confronto tra successi concretamente ottenuti e corrispondenti aspettative. **Tanto più la persona si discosta dal concetto di Sé ideale, tanto più sarà insicura e convinta di non meritare la stima degli altri.**

L'autostima dipende sia da fattori interni, cioè dalla sua soggettiva visione della realtà e di sé stessa, sia da fattori esterni, come ad esempio i successi che otteniamo e dai feedback che riceviamo dalle altre persone.

Le persone, infatti, sviluppano un'idea di sé sulla base di come sono trattate o viste dagli altri: "gli altri ci fanno da specchio, e noi tendiamo a vederci come loro ci vedono, a giudicarci come loro ci giudicano". In altre parole ciò che gli altri pensano di noi, cioè l'immagine di noi che ci rimandano, diventa pian piano ciò che noi pensiamo di noi stessi.

Ma è anche vero che gli altri sono altrettanto influenzati dal nostro giudizio su noi stessi e tendono a vederci come noi ci vediamo. Non c'è infatti luogo comune più veritiero di quello secondo cui "Per piacere agli altri bisogna innanzitutto piacere a noi stessi".

MA QUAL È LA PRINCIPALE DIFFERENZA TRA BUONA E BASSA AUTOSTIMA?

Le persone con buona autostima sono generalmente ottimiste e, pur essendo soddisfatte di sé, continuano a lavorare sodo per migliorare le loro aree di debolezza, mentre le persone con bassa autostima, essendo portate a “dare per persa la partita” prima ancora che sia finita, tendono ad impegnarsi poco, ad essere sopraffatte dall’ansia e a non persistere nei loro sforzi se i primi tentativi sono inefficaci.

Quindi, i conseguimenti delle persone con una buona autostima saranno ben più numerosi ed elevati di quelli delle persone con bassa autostima a causa del grado di impegno e persistenza che mettono negli obiettivi che si prefiggono. Di conseguenza, la probabilità di avere successo nelle attività in cui ci si cimenta aumenta.

PERCHÉ NON SIAMO MAI SODDISFATTI?

In generale, **passiamo gran parte della nostra vita a pretendere da noi stessi o dagli altri una prestazione di qualità superiore rispetto alla norma**. Ma questa richiesta è accompagnata da una continua critica e svalutazione del comportamento, senza contare che i difetti sono una parte inseparabile della personalità umana. Questo ci porta inevitabilmente a non essere mai **pienamente soddisfatti di noi stessi**.

Inoltre, confrontarsi costantemente con gli altri non ci aiuta. Prendere come esempio persone che stimiamo può essere stimolante, ma se una volta raggiunto il modello prefissato se ne punta subito un altro non ci si gode mai lo scopo raggiunto.

COSA SI PUÒ FARE PER STARE MEGLIO CON SÉ STESSI?

- **Partire con piccoli scopi che siamo in grado di raggiungere**: non tentare di raggiungere obiettivi troppo impegnativi fin da subito, impariamo a fare un passo dopo l'altro.
- **Non attribuirsi tutta la colpa di un insuccesso, riconducendolo esclusivamente alla propria incapacità**: non sempre la colpa dei nostri fallimenti è dovuta alla nostra incompetenza, chiedetevi se non siano intervenute anche altre cause esterne indipendenti da noi.
- **Non valutarsi in maniera troppo rigida**: sbagliare non significa essere dei falliti.
- **Nessuno è perfetto**: anche chi appare più bravo/intelligente/di successo/felice ha dei limiti o ha incontrato delle difficoltà nella vita. Non esistono supereroi!
- **Ridimensionare l'importanza degli insuccessi**: non bisogna dare troppa importanza ad un fallimento considerandolo come prova del proprio scarso valore. In altre parole è necessario avere una visione “sana” di sé cioè, pur avendo carenze e difetti, non considerarli in maniera ipercritica, sentirsi bene in virtù dei propri punti di forza e “perdonarsi” se talvolta manchiamo il bersaglio o non riusciamo in un intento.
- **Non arrendersi subito**: se va male, vale sempre la pena riprovarci. Più ci si butta e più si aumenta la probabilità di ottenere successo in qualcosa e di migliorarsi.
- **Godersi i successi**: è importante rendere la vita più ricca facendo continui progetti, ma, una volta realizzati, impariamo anche a goderceli!