

IL CONCETTO DI AUTOSTIMA

A cura della dott.ssa Marcella Altieri

Profilo: Alta autostima

- Attività e assertività.
- Accettazione, orgoglio, rispetto di sé.
- Sicurezza.
- Fiducia nelle proprie capacità.
- Le manifestazioni ansiose sono rare.
- Desiderio di eccellere, distinguersi dagli altri.
- Desiderio di conquistare obiettivi sempre più elevati.
- Tendenza a “giocare in attacco”.

Profilo: Bassa autostima

- Passività, sottomissione.
- Senso di inferiorità, timidezza, non accettazione di sé.
- Scarsa fiducia nelle proprie capacità.
- Tendenza ad essere solitari, difficoltà nello stabilire rapporti interpersonali.
- Ansie e preoccupazioni frequenti.
- Attribuzione di scarso rilievo ai giudizi positivi degli altri.
- Tendenza a “giocare in difesa”.

Il “concetto di sé” e l’“autostima” hanno ricevuto considerevole attenzione nella letteratura psicologica, se si considera che su questi due costrutti sono stati condotti migliaia di studi. Tuttavia nonostante questa mole di studi emerge una mancanza di chiarezza dovuta al fatto che spesso “autostima” e “concetto di sé” vengono utilizzati in maniera intercambiabile. È necessario quindi precisare il significato di questi due concetti.

Il *concetto di sé* è la costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per *descrivere* sé stessa. Esso riguarda tutte le conoscenze sul sé, come il nome, la razza, ciò che piace o non piace, le credenze, i valori e le descrizioni fisiche (es. altezza e peso). Una persona può ad esempio vedere sé stessa come un lavoratore, come l’amico di Marco, come una persona interessata alla fantascienza, e così via; queste sarebbero tutte componenti del suo *concetto di sé*.

L’*autostima* è invece una *valutazione* circa le informazioni contenute nel concetto di sé; è la reazione emotiva che le persone sperimentano quando osservano e valutano cose diverse su di sé ed è collegato alle credenze personali circa le abilità, le capacità, i rapporti sociali, e i risultati futuri.

Il concetto di autostima e il concetto di sé sono quindi collegati ma diversi; inoltre, sebbene l'autostima sia collegata con il concetto di sé, e quindi influenzata dal suo contenuto, è possibile per le persone credere cose oggettivamente positive (come riconoscersi capacità scolastiche, atletiche, o artistiche), ma continuare a non amare realmente sé stesse. Viceversa, è possibile per le persone amare sé stesse, e avere quindi un'alta autostima, malgrado la mancanza di qualunque indicatore oggettivo che sostenga una così positiva visione di sé.