

FONTI DELL'AUTOSTIMA

A cura della dott.ssa Marcella Altieri



L'autostima dipende sia da fattori interni, cioè dagli schemi cognitivi della persona, dalla sua soggettiva visione della realtà e di sé stessa, sia da fattori esterni, come ad esempio i successi che otteniamo e la qualità dei "messaggi" che riceviamo dalle altre persone.

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, alla conoscenza di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti o assenti; 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:

$$\text{Autostima} = \text{Successo/Aspettative}$$

Tuttavia anche i fattori ambientali, interagendo con l'individuo, contribuiscono a migliorare o peggiorare le prestazioni.

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 se è vero che quello che gli altri pensano di noi influenza quello che noi pensiamo di noi stessi, è vero però anche l'inverso, cioè 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".