

RICOSTRUIRE L'AUTOSTIMA



Franca Da Re

RICOSTRUIRE L'AUTOSTIMA

Franca Da Re

Che cos'è l'autostima?

Possiamo definire l'autostima come “uno stile di risposta appreso che riflette le valutazioni operate dall'individuo delle sue esperienze e comportamenti passati e che predice, in una certa misura, i suoi comportamenti futuri” (Bracken, 1993).

Nell'autostima sono inclusi processi come l'autocontrollo, la fiducia in sé stessi, l'autoregolazione, l'autorealizzazione, l'autoefficacia.

Un basso livello di autostima è più spesso correlato a depressione, comportamenti aggressivi o autolesivi, dipendenza da sostanze nocive.

L'autostima va innanzitutto distinta dal “concetto di sé”, che è l'insieme di elementi a cui una persona fa riferimento per definire sé stessa.

Ad esempio, io posso definire me stessa come persona interessata all'arte e alla scienza, come professionista impegnata, come persona coinvolta in relazioni interpersonali (figlia, moglie, genitore, amica), ecc. La visione oggettiva, delle qualità caratteristiche, abilità che sono presenti o assenti, costituiscono dunque il concetto di sé o il *sé percepito*.

L'immagine della persona che ci piacerebbe essere, con il desiderio convinto di possedere determinate qualità e caratteristiche, rappresenta il *sé ideale*.

L'autostima, invece, è una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sé, basata sulla combinazione tra informazioni riguardo a sé stessi e valutazione soggettiva data a tali informazioni.

Ad esempio, se io attribuissi grande valore al conseguire grandi successi professionali, mentre la mia carriera segna il passo, nutrei probabilmente bassa autostima circa le mie possibilità professionali; tuttavia, potrei essere molto soddisfatta del mio aspetto fisico, delle mie capacità comunicative e relazionali; in quei settori, dunque, la mia autostima potrebbe essere elevata. Ciò nonostante, se i settori dove io percepisco di essere efficace rivestono per me poca importanza, mentre quelli dove ritengo di essere carente sono per me molto importanti, è probabile che la mia autostima globale si mantenga assai bassa.

L'autostima, dunque, è una valutazione del concetto di sé, come rapporto tra il sé percepito e il sé ideale. Un divario troppo grande tra sé percepito e sé ideale induce presumibilmente una bassa autostima, mentre un divario contenuto indica in genere un'autostima adeguata.

Da quanto detto sopra, si evince che l'autostima è costituita da dimensioni diverse, a seconda dei differenti ambiti in cui si dispiega la personalità. Generalmente, le dimensioni ritenute più esaustive sono:

- *l'autostima sociale*, che comprende i sentimenti della persona riguardo a sé stessa nelle relazioni con gli altri (percezione di avere amici, di essere integrati in un tessuto di relazioni, di essere stimati e apprezzati);
- *l'autostima familiare*, che riflette i vissuti della persona come membro di un nucleo familiare (percezione di essere apprezzati, amati, ascoltati, sostenuti dalla propria cerchia familiare);
- *l'autostima scolastica* o professionale, che riflette i vissuti di autoefficacia e adeguatezza in campo scolastico e professionale, in rapporto agli standard che la persona si è prefissata o che percepisce sia importante raggiungere;
- *l'autostima corporea* è una combinazione tra valutazione del proprio aspetto fisico e delle prestazioni che esso riesce ad eseguire; una persona potrebbe attribuire maggiore valore all'aspetto del proprio corpo, mentre un'altra potrebbe essere più interessata ai risultati atletici che il proprio corpo le consente.

L'autostima globale è una valutazione generale del sé e si basa su una autovalutazione integrata di tutte le componenti della propria personalità.

Un'autostima globale positiva e adeguata, si potrebbe manifestare con affermazioni del tipo: "Sono capace in campo professionale; mi sento ben integrato nella comunità; vorrei avere un aspetto fisico migliore, ma, complessivamente, sono soddisfatto di me stesso". Tali affermazioni riflettono una visione obiettiva di sé, che non sovrastima i propri punti di forza, che vede i punti di debolezza, senza tuttavia un atteggiamento ipercritico nel valutarli.

Il concetto di autostima si sviluppa precocemente nei bambini, anche se durante l'evoluzione si modificano alcuni parametri di riferimento per la sua definizione.

Già in bambini molto piccoli possiamo intravedere atteggiamenti di bassa autostima che si manifestano in timore di affrontare compiti nuovi, affermazioni di incapacità; o al contrario, atteggiamenti fiduciosi che si manifestano nella propensione all'iniziativa personale e all'affrontare sfide e situazioni nuove.

Come si sviluppa l'autostima e su cosa si fonda?

Secondo numerose teorie psicologiche, le persone svilupperebbero un'idea di se stessi sulla base di come sono trattati o visti dagli altri; quello che pensiamo di noi, deriverebbe dalla lettura di

una sorta di “specchio” costituito dai messaggi che gli altri ci rimandano (teorie interazioniste). Secondo altre teorie, la base dell’autostima risiede sia sui messaggi di approvazione o disapprovazione che riceviamo dagli altri, sia sulle esperienze di successo o insuccesso (competenze).

Può accadere che una persona che ha fondato il proprio concetto di sé in base ai messaggi altrui, si comporti conformemente all’immagine mutuata: ad esempio, un bambino che venga definito in modo ricorrente aggressivo, o “cattivo”, potrebbe facilmente vedersi come tale e sviluppare comportamenti coerenti con tale giudizio. Tali comportamenti attireranno a loro volta altri messaggi di disapprovazione, rinforzando sia l’immagine, che i comportamenti. In tale modo, i giudizi altrui divengono una “profezia che si autoadempie”. Ugualmente, se un bambino riceve costantemente messaggi del tipo: “non sei capace”, “non puoi fare questo”, “non hai fatto bene”, potrebbe maturare un atteggiamento di sfiducia generale nei propri mezzi e nelle proprie capacità, tale da scoraggiare qualsiasi iniziativa o compito nuovo, definito anche “inadeguatezza appresa”.

Al contrario, messaggi del tipo: “hai fatto bene”; prova a fare da solo”; non importa se hai sbagliato, riprova in un altro modo”, accompagnati da istruzioni ed esemplificazioni, stimolerebbero sentimenti di fiducia nei propri mezzi e di sfida verso sé stessi e il compito.

Se i messaggi di svalutazione possono generare sfiducia e senso di inadeguatezza, così anche le lodi esagerate, non contestualizzate, troppo frequenti, possono generare una falsa immagine di sé e aspettative irrealistiche verso le proprie possibilità, destinate a scontrarsi con la realtà, generando sentimenti di fallimento e di disillusione.

Da quanto detto, si comprende come i messaggi verbali e non verbali degli altri rivestono grande importanza sia nella formazione del senso di adeguatezza nei bambini, sia nel suo mantenimento per i bambini stessi e anche per gli adulti.

Il giudizio delle persone che amiamo, stimiamo e rispettiamo, continua a rivestire per noi grande importanza anche in età adulta; anche da adulti desideriamo ricevere approvazione e segnali di accettazione da parte degli altri, anche se in misura diversa, a seconda del grado di autonomia personale, del carattere, del grado di vicinanza delle persone che esprimono i giudizi.

È importante orientare i nostri giudizi in modo che essi siano contestualizzati, centrati sulle azioni, sul modo di fare, piuttosto che sul modo di essere. È preferibile dire: “Hai lasciato in disordine la tua stanza per tutta la settimana”, piuttosto che: “Sei disordinato e sciatto”. La prima affermazione è una critica ad un preciso comportamento: per quanto severa, lascia spazio alla possibilità di modifica delle condotte; la seconda è un giudizio netto e definitivo dato alla persona nel suo complesso, che è elemento assai più difficile da modificare.

È facile intuire che una persona che viva in un contesto familiare e sociale dove riceve frequentemente messaggi del tipo citato sopra, centrati su affermazioni del tipo: “sei impacciato”; “non sei capace”; “sei il solito”; “non capisci mai niente”, possa sedimentare sentimenti di sfiducia e di bassa autostima, tali da generare comportamenti di timore, ritiro, ansia, tali da attirare altri giudizi negativi, in un circolo vizioso tipico della “profezia che si autoadempie”.

Le affermazioni del tipo: “non sono capace, è troppo difficile per me” di fronte ad un compito, accompagnate dal rifiuto di affrontarlo, assumono quindi un atteggiamento difensivo del tipo: “se non provo, se non faccio niente, non posso fallire”, che può assumere la funzione di proteggere in qualche modo la propria immagine di sé.

Un altro comportamento difensivo è quello di affrontare volutamente compiti troppo difficili, se non “impossibili”, o al contrario, darsi obiettivi troppo bassi, non rispondenti alle reali capacità. Nel primo caso il messaggio di autodifesa che la persona ricava è: “Non sono io che non sono capace, era il compito impossibile”; nel secondo caso, chiaramente, darsi obiettivi molto facili, votati a sicuro successo, protegge dal rischio di fallimento e dai conseguenti sentimenti negativi.

Le attribuzioni

Da quanto detto sopra emerge l’importanza delle attribuzioni, ossia delle cause a cui le persone attribuiscono i propri successi e i propri insuccessi. La ricerca recente ha mostrato che le ragioni e le cause a cui attribuiamo successi e insuccessi sono un fattore fondamentale per la costituzione dell’autostima, si consolidano precocemente e sono piuttosto difficili da cambiare, una volta sedimentate. Lo stile attribuzionale delle persone dipende in grande misura dallo stile dei propri genitori e insegnanti e dalle esperienze ripetute di successo o insuccesso.

La causa a cui attribuiamo il successo o insuccesso delle nostre azioni si basa su alcune dimensioni:

- locus di causalità: interno o esterno alla persona;
- controllabilità o non controllabilità delle situazioni;
- stabilità o modificabilità delle situazioni.

Il ***Locus di causalità*** risponde alla domanda: “Le ragioni del mio successo (o insuccesso) sono dentro di me, nella mia persona, nel mio modo di essere o di fare, o sono esterne, fuori di me?”

Per esempio, dire: “Questo lavoro mi è venuto bene, perché possiedo abilità in quest’azione” è un’attribuzione “interna”, poiché l’abilità è un elemento interno alla persona.

L'affermazione: "Sono stato molto fortunato ad ottenere la promozione" è un'attribuzione "esterna", poiché la fortuna non è un elemento proprio della persona.

Sono ritenute *cause interne* l'abilità, l'intelligenza, l'impegno, mentre sono considerate *esterne* la fortuna, le circostanze, la benevolenza altrui, la difficoltà del compito.

Sforzo e impegno sono ritenuti elementi *controllabili e modificabili*; fortuna, benevolenza altrui, difficoltà del compito, circostanze, sono ritenuti elementi *non controllabili*, ma anche *modificabili*.

Le capacità personali e l'intelligenza sono ritenute da taluni, elementi interni stabili e non controllabili, addirittura innate per alcuni, mentre altri le ritengono cause interne controllabili e modificabili.

Uno stile attribuzionale *molto pessimistico* e depressivo è quello della persona che ritiene che i propri insuccessi e successi dipendano da *cause interne stabili e non controllabili*, ad esempio: "Non riesco bene perché non sono capace e intelligente e non posso fare niente per modificare questa situazione, perché sono nato così". Tale posizione, si traduce spesso in rinuncia all'azione, rassegnazione, depressione. Un *altro atteggiamento pessimistico, ma maggiormente orientato alla protezione della propria immagine*, è quello che attribuisce le cause dei successi e degli insuccessi a *cause esterne, modificabili, ma non controllabili*, del tipo: "Mi è andata male, perché sfortunatamente, il compito era troppo difficile e non potevo prevederlo". In questo modo, la persona evita di mortificare la propria autostima, spostando all'esterno le cause del fallimento. Ovviamente, tale posizione risulta comunque poco efficace ai fini della modifica delle situazioni critiche.

Le *persone caratterizzate da buona autostima*, invece, tendono ad attribuire i propri successi e fallimenti a *cause interne*, come l'abilità, lo sforzo, l'impegno e *ritengono che tutti questi siano elementi che possono essere incrementati, allenati e controllati*.

A queste persone sono più facilmente associabili affermazioni del tipo: "Non è andata bene, ma posso impegnarmi di più, affrontare il problema da un altro punto di vista; non sono molto abile nell'affrontare questo compito, quindi devo esercitarmi, studiare e imparare cose e strategie nuove".

Già le ricerche di Bruner negli anni '60 avevano mostrato che le attribuzioni dei bambini rispecchiavano molto da vicino lo stile attribuzionale dei propri genitori: in particolare egli aveva rilevato che i bambini provenienti da contesti sociali poveri e deprivati avevano già sviluppato attribuzioni pessimistiche, molto simili a quelle dei loro genitori.

Si può immaginare che in taluni contesti sociali particolarmente penalizzanti non sia così facile mutuare visioni del mondo particolarmente ottimistiche.

Tuttavia, ricerche più recenti, hanno affrontato la questione da un altro punto di vista: come mai vi sono persone che provengono da contesti poco felici, che vivono esperienze di mortificazione e di disillusione, perfino di traumi severi, eppure riescono a sviluppare una immagine di sé e un'esistenza sufficientemente equilibrate, serene, socialmente funzionali?

Tali ricerche hanno sviluppato il concetto della **resilienza**, come capacità di fare fronte alle difficoltà, di affrontare avversità e traumi anche potenzialmente distruttivi e di superarli, maturando corretti comportamenti, relazioni soddisfacenti e personalità equilibrata.

Le ricerche hanno dimostrato che le persone resilienti possiedono più di altri una base di fiducia nei propri mezzi, autostima e senso di autoefficacia; che sono capaci di utilizzare l'umorismo come risorsa, che sanno fare tesoro degli altri come supporto e sostegno.

Consolidare, migliorare, ricostruire l'autostima

Da tutto ciò che abbiamo detto sin qui, scaturisce la domanda: "Come possiamo consolidare e incrementare l'autostima in una persona che non l'ha sviluppata e come possiamo ricostruirla in persone che l'hanno perduta?"

Per affrontare la questione, faremo riferimento ad una teoria psicologica precisa, quella dell'"apprendimento sociale".

"Il presupposto di base del modello dell'apprendimento sociale risiede nel convincimento che le procedure operative in capo educativo o psicoterapico debbano poggiare sulle scoperte scientifiche della ricerca psicologica. Per rendere tali scoperte utilizzabili sul piano pratico, le abbiamo raggruppate in quattro classi: **comportamentale, cognitiva, biologica, emozionale**.

Esempi di comportamento potrebbero essere fare complimenti, sorridere, conversare e così via. Esempi di cognizione potrebbero essere affermazioni e pensieri riferiti alla propria persona (autoaffermazioni), l'immaginazione, credenze e fantasie. Tra le variabili biologiche rilevanti per l'autostima possiamo menzionare le caratteristiche corporee e deficit specifici come una disabilità fisica; anche il rapporto tra età e sviluppo fisico riveste una grande importanza. Le emozioni – definite "sensazioni" o "sentimenti" nel linguaggio quotidiano – svolgono anch'esse un ruolo significativo nell'autostima. ...Il valore che il bambino attribuisce alle singole componenti della sua personalità determinano l'*equilibrio* dei sentimenti di autovalutazione".⁽¹⁾

⁽¹⁾ Pope, McHale, Craighead, *Migliorare l'autostima*, Erickson, Trento, 1992, pag. 21

Tali variabili sono collegate all'autostima generalmente in modo integrato. Per incrementare l'autostima è spesso sufficiente intervenire su una delle dimensioni, meglio quella che rappresenta l'aspetto più critico e vulnerabile.

Alcuni approcci al miglioramento dell'autostima sono falliti perché pretendevano di affrontare l'autostima come dimensione generica, monolitica, unitaria. È invece più utile declinarla nelle dimensioni che la costituiscono e intervenire nel settore più critico.

Prendiamo come esempio la *dimensione comportamentale*. Una persona elabora il proprio concetto di sé, formula le proprie affermazioni circa sé stessa utilizzando i propri comportamenti e le proprie prestazioni. Così, se tale persona esercita uno sport, esempio il tennis e consegue in esso buoni risultati, è probabile che si descriva come “un buon tennista”. Ogni comportamento costituisce un tassello del concetto di sé. Così, se faccio belle fotografie mi ritengo un buon fotografo, se cucino bene un buon cuoco; al contrario se, nonostante ripetute prove e tentativi, non riesco a fare sopravvivere le mie piante, mi riterrò un cattivo giardiniere; se, nonostante tutto, non riuscissi a smettere di fumare, potrei pensare di me che non possiedo sufficiente determinazione. Se volessi modificare la mia autovalutazione circa la determinazione a smettere di fumare, potrei prendere in esame il mio repertorio di comportamenti critici relativi al fumo e provare a modificarli.

La modificazione dei comportamenti si persegue attraverso diverse strategie, descritte dalla ricerca. Ciascuna strategia può essere più o meno efficace a seconda delle circostanze, delle persone, del problema:

- **Rinforzo positivo e negativo:** si assegna una ricompensa, come rinforzo positivo (premio, lode, gratificazione), al comportamento ritenuto corretto; si assegna un rinforzo negativo (rimprovero, punizione, privazione di un vantaggio ...) al comportamento che si vuole modificare. Il sistema dei rinforzi deve prevedere premi e punizioni adeguati, proporzionati al contesto, non esagerati; è meglio se è accompagnato da altre strategie, come l'istruzione relativa al comportamento idoneo o il “modellamento”, ovvero il mostrare l'esempio di comportamento corretto.
- **Estinzione:** si persegue togliendo il rinforzo ad un comportamento che prima ce l'aveva. Esempio: un bambino piagnucoloso in genere sollecita negli adulti un comportamento conciliante per farlo smettere, che si rivela un potente rinforzo. Egli continuerà ad utilizzare la strategia del pianto per ottenere attenzione e concessioni dai genitori. Si ha l'estinzione quando i genitori ignorano il pianto del bambino, non offrendo più alcun rinforzo. All'inizio, il comportamento aumenterà di frequenza (il bambino intensifica il pianto per vedere fino a quando l'adulto resisterà) per poi gradualmente

diminuire. È importante tenere presente questo fattore, perché, in genere, vedendo peggiorare il comportamento, le persone tornano a dare i rinforzi prima abbandonati.

- **“Shaping”**: viene evidenziato un comportamento corretto e desiderabile e si rinforzano tutti e solo i comportamenti che, progressivamente, si avvicinano al comportamento finale.
- **Apprendimento per osservazione (modeling)**: si mostra il comportamento desiderato, evidenziandone i vantaggi e stimolando l’emulazione.
- **Istruzione**: attraverso istruzioni chiare e precise, adatte all’età e alla comprensione delle persone, si indica il comportamento da seguire.

La modificazione del comportamento inidoneo e il conseguimento di un copione più efficace possono aumentare il sentimento di autoefficacia e di adeguatezza e quindi di autostima globale.

Ciò che influenza le nostre autopercezioni, non è solo il comportamento, ciò che facciamo, ma anche *ciò che pensiamo*. *Modificare la percezione del concetto di sé è un’attività cognitiva*.

Abbiamo visto, ad esempio, come un tipo di pensiero, le attribuzioni, siano importanti per la concezione di sé. La psicologia cognitiva offre diverse strategie possibili per perseguire e facilitare i cambiamenti cognitivi.

Esistono, infatti, alcune distorsioni cognitive che rappresentano un ostacolo ad una equilibrata concezione di sé:

- *Inferenza arbitraria*: trarre conclusioni senza dati sufficienti o in presenza di dati contrari (“non sarò mai capace di imparare l’inglese”, senza avere mai provato ad impararlo);
- *Astrazione selettiva*: focalizzarsi sui dettagli e sui dati negativi (pensare di non piacere a qualcuno in base ad alcuni messaggi negativi, trascurando tutti i messaggi positivi);
- *Sovrageralizzazione*: trarre conclusioni generali basandosi su un caso singolo (“non sono portato per la matematica” solo perché è andato male il primo compito);
- *Magnificazione*: sovrastimare eventi negativi (“non riuscirò mai più a riprendermi da questo dispiacere”);
- *Minimizzazione*: sottostimare eventi positivi (“è vero, il lavoro mi è riuscito bene, ma è stata solo fortuna);
- *Personalizzazione*: uno stile attribuzionale che fa assumere in senso pessimistico la responsabilità personale di eventi negativi (“non riesco bene, perché sono poco intelligente e quindi poco abile e perciò non imparerò mai e non posso farci nulla);
- *Pensiero dicotomico*: pensiero in termini di “tutto o niente” (“Ho un aspetto fisico poco attraente. Se non riesco a migliorarlo, non riuscirò a piacere a nessuno, né ad ottenere

stima e considerazione”. In questo caso un aspetto della persona viene assunto come “totale” per spiegare la propria autostima, trascurando la possibilità di fare leva su altre risorse, o anche solo di migliorare alcuni elementi dell’aspetto fisico, con un’affermazione del tipo: “O cambio tutto il mio aspetto o niente”).

- *Standard troppo elevati*: i traguardi che ci si pone sono troppo difficili o fuori dalla propria portata e conseguentemente destinati al fallimento.

Gli *stati d’animo e le emozioni* possono precedere e condizionare il pensiero e le azioni, agendo come cause del pensare e dell’agire. Sentimenti di tristezza o di malinconia possono esasperare o innescare alcune distorsioni cognitive, come l’astrazione negativa o la magnificazione, mentre stati di esaltazione o di euforia potrebbero indurre inferenze arbitrarie, il perseguimento di standard troppo elevati o comportamenti estremi.

Strategie di intervento su comportamenti, pensieri, emozioni.

Il problem solving

Ogni giorno siamo alle prese con i problemi e con le decisioni su come risolverli. Il più delle volte agiamo senza maturare una esatta consapevolezza delle modalità e delle strategie che mettiamo in atto per fare fronte agli imprevisti e alle difficoltà. Tuttavia, non è detto che le persone siano necessariamente dei buoni solutori di problemi. Corrette ed efficaci strategie di problem solving si apprendono e il possederle rappresenta un grande vantaggio.

Possedere strategie per affrontare e risolvere problemi, significa padroneggiare un “metodo” per affrontare la realtà, analizzarla e modificarla. Le persone che hanno appreso corrette strategie di soluzione di problemi tendono a fronteggiare meglio le difficoltà e lo stress, sembrano meno soggette a condotte antisociali, devianti o di tossicodipendenza, e sperimentano maggiori sentimenti di autonomia, fiducia, autoefficacia e autostima.

In sintesi, il procedimento del problem solving può essere tradotto nei seguenti passi:

1. Rendersi conto che c’è un problema.
2. Fermarsi a pensare e identificare il problema.
3. Decidere un obiettivo, un risultato atteso finale.
4. Pensare a molte ipotesi di soluzione possibili.
5. Immaginare le conseguenze, i costi e i benefici di ognuna delle ipotesi risolutive.
6. Scegliere la soluzione che appare migliore o meno costosa o più percorribile.
7. Fare un piano graduale per realizzare la soluzione.
8. Tenere sotto controllo l’attuazione e verificare i risultati, apportando eventuali correzioni.
9. Valutare i risultati complessivi.

Nonostante tali azioni sembrino scontate, in realtà raramente le persone le impiegano nella soluzione dei problemi, limitandosi, nella migliore delle ipotesi, ad attuarne alcune, senza consapevolezza critica.

Sono numerose le occasioni nella vita in cui un imprevisto o un problema ci appare talmente difficile da paralizzare la nostra azione e indurci a sentimenti di impotenza e inadeguatezza.

L'applicazione di un corretto procedimento di problem solving può aiutarci ad intervenire positivamente nella situazione, mobilitando le nostre energie positive.

Il dialogo interno

Le persone tendono a valutare le proprie esperienze, le proprie caratteristiche, il proprio essere, esprimendo concetti e pensieri che si traducono in affermazioni fatte a sé stesse, in una conversazione silenziosa con la propria persona.

È assai importante educare le persone ad individuare le proprie affermazioni “interne” e a monitorarle, tenendo sotto controllo e ristrutturando tutte quelle che possono configurarsi come “distorsioni cognitive” e rinforzando quelle positive.

Un'importante capacità, è quella di “pensare per ipotesi”, ovvero immaginare cose che potrebbero accadere in futuro, strategie possibili per fronteggiare una situazione, procedimenti alternativi, ecc. Ciò potenzia la flessibilità di pensiero, la capacità di immaginazione e di previsione, la creatività.

La capacità di elaborare concetti differenziati aiuta a contrastare le affermazioni assolute, le inferenze arbitrarie, le magnificazioni. Invece di pensare: “Il mio capoufficio ha criticato la mia relazione, non ha una buona opinione di me”, si potrebbe sviluppare un'affermazione di questo tipo: “E' vero, non gli è piaciuto il mio lavoro, tuttavia ha dimostrato fiducia nell'affidarmelo e altre volte ha apprezzato i miei sforzi”; oppure, invece di “Non ho un bell'aspetto, non ho nessuna chance di essere popolare”, si può pensare: “Il mio aspetto fisico non è un granché, ma sono vivace e intraprendente, inoltre vi sono degli aspetti del mio corpo che posso migliorare, con una migliore acconciatura, un abbigliamento diverso, ecc.”

Per un adolescente, ad esempio, può essere molto importante sapere sviluppare dialoghi interni e affermazioni tali da consentirgli autonomia, pensiero critico, indipendenza dai giudizi del gruppo, come ad esempio: “Se per essere come tutti gli altri devo assumere sostanze pericolose, è molto meglio essere diversi e originali e magari avere meno amici, ma correre meno rischi”.

In conclusione, è importante imparare a identificare le nostre affermazioni interne, demolendo e ristrutturando quelle negative, che generalmente hanno carattere assoluto e fondano su distorsioni cognitive e rinforzando quelle positive.

Modificare le attribuzioni

Abbiamo visto come le attribuzioni siano importanti per il concetto di sé e per l'autostima.

Un'attribuzione pessimistica fondata sulla concezione di essere poco abili e poco intelligenti e di non potere intervenire su tale elemento, genera impotenza e depressione; un'attribuzione esterna fondata sulla fortuna, sulla benevolenza altrui, pur salvaguardando l'immagine di sé, tende a favorire atteggiamenti di deresponsabilizzazione; al contrario un'attribuzione fondata su concetti di abilità e intelligenza come fattori modificabili e impegno e sforzo come fattori interni controllabili e modificabili, favorisce sentimenti di autostima e autoefficacia.

È importante imparare ad identificare le nostre attribuzioni, per poterle, all'occorrenza, ristrutturare.

Di fronte ad un evento del tipo:

A. "Il capoufficio ha criticato il mio lavoro"

proviamo ad identificare e classificare possibili attribuzioni:

A1. Interna stabile e non controllabile: "Devo proprio essere un incapace, se mi ha criticato così"

A2. Interna modificabile e controllabile: "Non sono mai stato particolarmente brillante in questi argomenti e non sono particolarmente pratico di queste procedure: dovrò ristudiare ed esercitarmi".

A3. Interna modificabile e controllabile: "Devo avere fatto un lavoro davvero poco accurato, per attirarmi tante critiche; provo a rivederlo e a modificarlo"

A4. Esterna stabile: "Il capoufficio ha sempre avuto una pessima opinione di me"

A5. Esterna modificabile: "Il capoufficio oggi era particolarmente nervoso e irascibile"

Oppure di fronte all'evento:

B. "Ho passato gli orali del concorso", esaminiamo le seguenti affermazioni:

B1. Interna stabile e non controllabile: "Sono una persona davvero intelligente"

B2. Interna modificabile e controllabile: "Avevo studiato molto e mi sentivo preparata"

B3. Esterna stabile: "Questi concorsi sono sempre banali e riduttivi"

B4. Esterna modificabile: "Questi concorsi sono sempre un terno al lotto: sono stata fortunata"

Nel primo caso, quali sono le affermazioni più efficaci per costruire una adeguata immagine di sé, una corretta e realistica autostima? Sembra chiaro che le affermazioni A2 e A3, pur riconoscendo l'insuccesso e attribuendone correttamente al soggetto la responsabilità, non intaccano negativamente l'immagine di sé globale, ma si limitano, correttamente, a giudicare

l'evento specifico, senza generalizzare il giudizio all'intera persona; inoltre lasciano spazio a strategie risolutive adeguate e opportune. Al contrario, l'affermazione A1 sovrastima un fatto negativo, arrivando ad estendere un insuccesso specifico all'intera persona e alle sue capacità complessive. La stessa considerazione può essere fatta per l'affermazione A4, mentre la A5, pur proteggendo l'autostima, sposta del tutto il problema sul capoufficio, impedendo di fatto l'assunzione di responsabilità e la messa in atto di idonee strategie correttive.

Nel secondo caso, di fronte ad obiettivo successo, l'affermazione B1 compie un'inferenza arbitraria, rischiando la formazione di concezioni irrealistiche sulle proprie abilità.

Al contrario, l'affermazione B3 minimizza la portata del successo, attribuendola ad una eccessiva facilità del compito e mortificando il proprio sentimento di efficacia.

L'affermazione B4, infine, attribuisce alla fortuna un evento che invece può essere attribuito allo sforzo personale e all'abilità. Potrebbe essere un'affermazione corretta e realistica solo se la candidata sapesse di non avere studiato per niente e si fosse presentata contando, appunto, sul puro caso fortuito (cosa peraltro possibile).

L'affermazione B2, qualora veritiera, è quella più corretta ed efficace per il mantenimento di un'attribuzione funzionale ad una adeguata autostima e immagine di sé.

L'analisi accurata dei propri dialoghi interni consente di localizzare le proprie attribuzioni, di individuare quelle non efficaci e di ipotizzare strategie solutive, attraverso procedimenti di problem solving e di pensiero per ipotesi.

Vi sono casi in cui le persone, pur impegnandosi con solerzia e costanza, non riescono mai a conseguire gli obiettivi sperati. In questo caso, fare riferimento sempre all'impegno come elemento guida della condotta può risultare deleterio e minaccioso per l'immagine di sé. La persona che si impegna senza apprezzabili risultati, infatti, è facile che maturi convinzioni stabili di scarsa abilità e intelligenza e che maturi la convinzione che tale stato di fatto è fuori dal proprio controllo, innestando sentimenti di inadeguatezza appresa e di depressione. Nella migliore delle ipotesi, per salvaguardare la propria immagine di sé, svilupperebbe un locus di causalità esterno, attribuendo le cause del proprio insuccesso alla sfortuna, alle circostanze, all'antipatia degli altri, ecc., non riuscendo comunque a mettere in atto soluzioni idonee.

Anche in questo caso, il ragionamento per ipotesi e il problem solving ci vengono in aiuto:

1. Abbiamo rilevato un problema: gli sforzi non sono compensati da successi
2. Individuiamo dov'è il problema, attraverso un procedimento di domande del tipo: chi, cosa, dove, come, quando. In pratica, cerchiamo di definire con precisione il campo del problema: dove riesco meglio e dove peggio? Che cosa rappresenta maggiori difficoltà?

Come affronto il compito? Con quali strategie e metodi? Da quando è iniziato e quando si verifica più frequentemente il problema? Chi potrebbe aiutarmi?

3. Ipotizzo possibili cause del problema: utilizzo strategie inadeguate; ho una scarsa base di informazioni e conoscenze; opero in un ambiente non idoneo; mi applico poco e con scarsa sistematicità; il compito è obiettivamente troppo difficile; *ho fissato standard troppo elevati?*
4. Esamino tutte le ipotesi e mi focalizzo sulle più plausibili: è possibile che ve ne sia più d'una;
5. Metto a punto una pianificazione risolutiva; la metto in atto e la verifico sistematicamente;
6. Effettuo una valutazione globale.

In questo caso, può essere utile ricorrere anche all'aiuto e al parere di altre persone esperte del settore oggetto del problema, per identificare correttamente le cause e le ipotesi risolutive.

Se il problema sta nelle strategie di lavoro, si opererà attraverso un training di autoregolazione, di istruzione e di sistematizzazione delle azioni; se si riscontra una obiettiva difficoltà del compito, è possibile tentare di sezionarlo in aspetti più semplici o di avvicinarlo con strategie diverse da quelle affrontate prima; se si ravvisa che il problema è troppo difficile, perché fuori dalla nostra portata o rispondente a standard troppo elevati, è necessario rivedere tali standard in modo più realistico. A volte non siamo solo noi a porre standard eccessivamente alti; anche le persone che ci stanno intorno (genitori, insegnanti, colleghi, superiori) possono aspettarsi da noi traguardi irrealistici. In questo caso è necessario focalizzare insieme a loro il problema e rinegoziare le aspettative di ciascuno, magari con l'aiuto di altre persone. Se ravvisiamo i problemi descritti come genitori o insegnanti, ricordiamo che aspettative troppo alte, eccessiva tensione al risultato, richieste troppo rigide, possono impedire ai ragazzi la formazione di un'adeguata immagine di sé e di una corretta autostima. Una tale carenza nel periodo di formazione della persona può compromettere anche gli sforzi futuri, minando le basi della fiducia in sé stessi e della resilienza.

L'atteggiamento degli adulti verso i bambini (e verso sé stessi) deve essere improntato a supporto e partecipazione, teso al conseguimento dell'autonomia e della padronanza e non al mero risultato.

Una persona orientata al mero risultato:

- *Si aspetta che le cose siano fatte presto e bene*
- *Si aspetta che le cose vengano fatte solo nel modo in cui sono state insegnate*

- *Tende a criticare eccessivamente gli insuccessi e a fornire messaggi centrati sulla persona, piuttosto che sulla prestazione (messaggi “sei”, piuttosto che “hai”)*
- *Considera l'errore un fallimento che non sarebbe dovuto accadere*
- *Fornisce istruzioni rigide, spesso sotto forma di direttive, favorisce i modelli conformistici, piuttosto che le soluzioni autonome e originali.*
- *Elargisce rinforzi diretti*

Una persona orientata alla padronanza:

- *Si aspetta che le cose vengano fatte per “approssimazioni successive”*
- *Accetta e incoraggia soluzioni alternative e originali*
- *Considera l'errore come un naturale stadio della padronanza e incoraggia la persona ad utilizzarlo come strumento di automonitoraggio: “Come sono arrivato a questo risultato? Quali altre strade migliori potevo percorrere?”*
- *Tende a focalizzare l'attenzione sulla prestazione e non sulla persona, a valutare il processo e lo sforzo, piuttosto che il mero risultato;*
- *Fornisce supporti e istruzioni, piuttosto che direttive, incoraggia l'autoistruzione*
- *Elargisce rinforzi indiretti e stimola l'autoinforzo positivo.*

Autocontrollo e sistemi di autoregolazione

L'autocontrollo rappresenta una delle dimensioni fondamentali del concetto di sé ed è uno dei fattori principali di autostima positiva. Le persone che sanno controllare i propri comportamenti e le proprie emozioni, la propria impulsività e le proprie pulsioni, sviluppano idee di maggiore competenza e autoefficacia. Inoltre, tali persone sviluppano comportamenti socialmente accettabili, stimolando rinforzi positivi da parte degli altri e conseguentemente sviluppando una più positiva integrazione sociale.

Sembra che anche l'autocontrollo dipenda, almeno in parte, dalle capacità di dialogo interno. Le persone utilizzano il dialogo interno per razionalizzare sentimenti negativi, per elaborare ipotesi e attribuzioni, per regolare gli impulsi, per programmare azioni.

Le persone capaci di autocontrollo inoltre sono viste da sé stesse e dagli altri come più affidabili, mature e responsabili, degne di ricoprire incarichi di fiducia e di autonomia. Ciò alimenta un circolo virtuoso di progressiva migliore autoefficacia e maggiore autostima.

Per aiutare le persone, bambini e adulti, a controllare la propria impulsività, si possono proporre compiti di problem solving, che stimolano la riflessione, l'analisi accurata, la pianificazione sistematica; training attraverso l'utilizzo di giochi che implicano controllo, riflessività e strategia, come gli scacchi o la dama e strategie di autoistruzione.

Tra le strategie di autoistruzione, vi sono quelle di identificazione delle regole di convivenza e degli script relativi a convenzioni sociali.

Ad esempio, specie per le persone più giovani, è importante invitarle ad esplicitare le regole di convivenza nel contesto di vita, a ipotizzare le conseguenze della loro contravvenzione, a possibili comportamenti adeguati.

Per quanto riguarda gli script, si possono invitare le persone a descrivere alcune situazioni di interazione sociale e ad esplicitare i comportamenti adeguati che ci si attende in tali situazioni (es.: sei al centralino e devi rispondere al telefono; in strada qualcuno vi urta accidentalmente facendo cadere i vostri pacchi (o siete voi a farlo); siete presentati ad un nuovo gruppo da parte di comuni amici ...).

Il progettare attività e portarle a compimento aiuta sia l'autoregolazione che il recupero di fiducia a seguito di eventi depressivi. Il porsi degli obiettivi, attivarsi per perseguirli, darsi delle scadenze, valutare i propri progressi, sono tutte attività che aiutano l'autoistruzione e stimolano sentimenti di controllo e di fiducia nelle persone colpite da depressione.

In questi casi, le persone dovranno sforzarsi di ideare il risultato atteso, di pianificare tutte le fasi dell'attività, di prevedere possibili imprevisti, di reperire le risorse necessarie, ancora una volta attraverso procedimenti di problem solving.

Un training di controllo delle emozioni, sia di rabbia, sia di ansia, panico, frustrazione, aiuta a controllare le emozioni incontrollate che possono inibire l'azione (nelle persone ansiose e depresse) o sfociare in condotte socialmente non adattive (negli impulsivi). Le persone vanno aiutate a identificare le emozioni vissute in occasione di situazioni potenzialmente critiche o di difficoltà e a discutere possibili strategie alternative e ad identificare i segnali corporei che precedono l'insorgere dell'emozione, al fine di aumentarne il controllo.

Tra le possibili strategie di autocontrollo e di autoistruzione, possiamo citare:

- La verbalizzazione e il richiamo delle regole;
- La ristrutturazione cognitiva, ovvero la ridefinizione di una situazione, al fine di rendere un comportamento meno appetibile o un'idea meno minacciosa (es. "Devo portare a termine il compito. I miei amici mi hanno invitato al cinema. Ci sarà un'altra occasione, non appena avrò finito", oppure: "Mi hanno affidato un incarico molto difficile, ma ho diverso tempo a disposizione e posso chiedere la collaborazione dei colleghi");
- Distrarsi di fronte ad una "tentazione" o ad un'idea negativa, occupandosi in altre attività o conversando con qualcuno;

- Fissare delle tappe rispetto agli obiettivi (es. studiare un certo numero di pagine al giorno, sbrigare un certo numero di pratiche in una settimana; tenere una registrazione dei progressi compiuti);
- Focalizzare l'attenzione sul vantaggio derivante dal compimento del compito o sulle conseguenze negative dell'interromperlo;
- Sapere chiedere supporti, feedback, aiuti ad altri, quando si percepisce una difficoltà;
- L'autorinforzo positivo: darsi messaggi positivi rispetto ad azioni compiute con successo (“avevo poco tempo, ma ce l'ho fatta”; “ero furioso, avrei urlato, ma sono riuscito a contenermi” ...).

Le abilità sociali

Possedere abilità sociali favorisce risposte positive da parte degli altri, migliore integrazione, relazioni positive, controllo delle situazioni, tutti elementi fondamentali per una buona immagine di sé.

Generalmente, le persone dotate di scarsa autostima tendono a evitare situazioni di confronto sociale o, al contrario, assumono condotte provocatorie e poco adattive, con l'intento di affermare sé stesse, alimentando invece il circolo vizioso dell'immagine negativa.

Anche per le persone che sono reduci da episodi di depressione, ansia, perdita di autostima, è essenziale riappropriarsi delle abilità sociali che possono aiutarle ad uscire dal ritiro in sé stessi.

Il compenetrarsi nei sentimenti degli altri, prendere coscienza delle altrui difficoltà, può aiutare queste persone a ristrutturare e ridimensionare i propri sentimenti negativi, comprendendo di non essere i soli ad avere momenti di difficoltà; le relazioni sociali, inoltre, possono aiutare le persone a trovare supporti, incoraggiamenti, messaggi positivi, in grado di alimentare sentimenti di autostima e di autoefficacia.

È importante, quindi, impegnarsi in situazioni e attività che mettano in relazione con altri, anche meno fortunati, per sperimentare quelle situazioni di “rispecchiamento” così importanti per la nostra identità e il nostro equilibrio emotivo.

Possiamo aiutare le persone che manifestano difficoltà di relazione e sentimenti negativi, mettendo in atto comportamenti di ascolto attivo (ascolto, disponibilità, messaggi non verbali di interesse, riformulazioni, domande di focalizzazione ...). Le persone che beneficiano di ascolto attivo da parte degli altri sviluppano più facilmente a loro volta capacità e disponibilità all'ascolto, con prevedibili positivi risultati sull'interazione sociale.

Attraverso il modellamento e l'interazione positiva, quindi, mettiamo le persone in situazione tale da potere tener conto delle percezioni, dei sentimenti, dei pensieri degli altri; di come sono le altre persone, con pregi e difetti, incoraggiandone l'accettazione.

Tra le abilità di comunicazione, incoraggiamo l'utilizzo del linguaggio corporeo per manifestare sentimenti e per chiarire messaggi, la capacità di porre domande, di chiedere e offrire aiuto, di cooperare, di elargire e ricevere complimenti, di condividere spazi, tempi, attività, esperienze, di moderare i conflitti e gestirli in maniera appropriata.

È fondamentale che le persone che hanno sperimentato difficoltà e diminuzione dell'autostima imparino a considerare gli altri come risorsa e supporto per ricevere feedback positivi.

Occuparsi e prendersi cura di persone meno fortunate, o adottare un animale, favorirà invece il decentramento emotivo e la ridefinizione delle proprie autoaffermazioni negative.

Sono numerose, infatti, le testimonianze di persone reduci da importanti traumi e privazioni affettive che hanno riconquistato autostima e fiducia in sé occupandosi in attività di volontariato e di lavoro sociale.

L'immagine corporea

Anche per quanto riguarda l'autostima corporea, possiamo affermare che essa si traduce nella valutazione della discrepanza tra l'immagine del proprio corpo reale (come è, o come io lo vedo) e l'immagine del proprio corpo ideale (come vorrei che fosse).

Ai nostri tempi bisogna rilevare che sono massicci i messaggi e le pressioni sociali che impongono standard e modelli di corporeità ideale tali da rappresentare traguardi difficili da raggiungere, specie per gli adolescenti, che già per loro caratteristica attraversano un periodo di difficoltà nell'accettazione del proprio corpo e dei suoi cambiamenti.

Le mutazioni corporee indotte dall'adolescenza hanno riflessi diversi nelle femmine e nei maschi. Le ragazze sembrano essere più critiche sul proprio corpo, rispetto ai ragazzi ed esprimono sentimenti più negativi verso la pinguetudine e i cambiamenti associati alla maturazione sessuale. Le ragazze più attraenti sperimentano sentimenti più negativi nei confronti dei cambiamenti puberali, rispetto alle compagne meno attraenti. Questo perché esse fonderebbero maggiormente la propria autostima sull'aspetto fisico; è vero anche che alcuni studi presso gruppi di adolescenti mostrerebbero che la popolarità tra le ragazze è fortemente correlata ad un aspetto fisico attraente.

Le ragazze che maturano più precocemente, inoltre, sperimentano sentimenti più negativi delle altre.

Al contrario, i giovani maschi che maturano più precocemente risulterebbero avvantaggiati, poiché manifestano con anticipo le caratteristiche proprie degli “uomini adulti”; al contrario, i giovani che maturano più tardi, manifestano sentimenti di scarsa autostima e maggiori difficoltà di integrazione, poiché aumenta il divario tra loro e le ragazze che, normalmente, già maturano prima dei ragazzi. Inoltre, l’immagine di sé presso i maschi è maggiormente associata alle capacità atletiche.

Le maggiori distorsioni rispetto all’immagine corporea sono rappresentate dai seguenti elementi:

- I giovani ignorano come si collochi il proprio corpo o le sue performance rispetto alla norma;
- Hanno standard troppo alti per il proprio aspetto, alimentati anche dai modelli sociali.

L’intervento correttivo e di sostegno tenderà quindi a collocare correttamente il proprio aspetto rispetto alla norma, a modificare gli standard, a cambiare le attribuzioni e a ristrutturare cognitivamente le proprie autoaffermazioni negative.

La ricollocazione rispetto alla norma aiuterà anche a ridefinire gli standard; la ristrutturazione cognitiva aiuterà i ragazzi a dare il giusto peso alle proprie aspirazioni ed eventualmente ai modelli sociali conformistici.

La modificazione delle attribuzioni tenderà a spostare l’attenzione dalle cause stabili e globali (“sono brutto e resterò così per sempre”) a cause specifiche, modificabili, temporanee, controllabili (“sono soprappeso, ma posso dimagrire; posso correggere il mio modo di vestire e di camminare ...). La rifocalizzazione e la ristrutturazione cognitiva tenderanno a modificare le autoaffermazioni circa il proprio vissuto corporeo.

Si tenderà a riformulare le concezioni “tutto o niente”, del tipo: “Non ho un bel viso, sono poco attraente” ad affermazioni del tipo: “Non ho un viso molto interessante, ma ho un corpo agile e gradevole e dei begli occhi ...”.

Si tenderà inoltre a focalizzare l’attenzione alle altre componenti della persona, ai punti di forza (“Non avrò un bell’aspetto, ma riesco bene nello sport e a scuola, ho tanti amici, ecc.) e ad aggiustare lo standard in questo senso: “Non somiglio a Monica Bellucci, né alla compagna Gloria, che è la più bella della classe, ma sono carina quanto le altre”.

Conclusioni

Concludendo, per potere intervenire sull'autostima e migliorare l'immagine di sé, occorre tenere presenti le dimensioni da cui essa è costituita, come si forma, i fattori che maggiormente la influenzano, come le attribuzioni causali, il dialogo interno e le autoaffermazioni, le capacità di autocontrollo e di autoregolazione, le abilità sociali e di problem solving.

Poiché il concetto di sé e l'autostima si fondono sull'integrazione di componenti comportamentali, cognitive, emozionali, biologiche, per potere intervenire su di essa, è possibile far leva su ciascuna di tali dimensioni, che sono interdipendenti.

Grande importanza rivestono i messaggi che trasmettiamo alle altre persone, che contribuiscono a determinare l'immagine di sé. Dobbiamo porre attenzione a non inviare sistematicamente messaggi svalutativi, eccessivamente critici o eccessivamente lusinghieri e decontestualizzati; è importante favorire un'immagine di sé centrata sulla padronanza, piuttosto che sul risultato e attribuzioni fondate su cause interne percepite però come specifiche e non globali e pervasive, modificabili e controllabili e la fissazione di standard realistici.

È fondamentale sviluppare l'autocontrollo e strategie di autoregolazione, autoistruzione, nonché di problem solving.

Le capacità di dialogo interno contribuiranno all'autoregolazione e alla ristrutturazione cognitiva delle autoaffermazioni negative; lo sviluppo di adeguate abilità sociali favorirà una corretta e positiva integrazione sociale.

BIBLIOGRAFIA

Pope, McHale, Craighead, *Migliorare l'autostima*, Erickson, Trento, 1992.

De Grada, Mannetti, *L'attribuzione causale*, Il Mulino, Bologna, 1988.

Cyrulnik, Boris - Malaguti, Elena, *Costruire la resilienza*, Erickson, Trento, 2005.

Malaguti, Elena, *Educarsi alla resilienza*, Erickson, Trento, 2005.

Zimmerman, Barry J., Le *abilità di studio e le strategie di autoregolazione dell'apprendimento*, in Psicologia dell'Educazione e della Formazione, vol. 1/1, pagg. 25-49, 1999, Erickson, Trento.

Zimmerman, Barry J., *Successi scolastici e obiettivi professionali: la prospettiva dell'autoregolazione*, in GIPO, Giornale Italiano di Psicologia dell'Orientamento, vol. 3/1, pagg. 3-12, 2002, Organizzazioni Speciali, Firenze.

Gentile, Maurizio, *Percezione di sé e risultati scolastici: ruolo delle attribuzioni causali e dell'autostima*, in Psicologia dell'Educazione e della Formazione, vol. 1/1, pagg. 51-72, 1999, Erickson, Trento.

Pellai, Bossoli, Berardinelli, Pazardjiklian, Porretta, *La rilevazione dell'autostima come base per l'intervento di promozione della salute*, in Psicologia dell'Educazione e della Formazione, vol. 3/1, pagg. 33-44, 2001, Erickson, Trento.