

PSICO-LOGICA-MENTE. L'autostima. Tra sé percepito e sé ideale

Author : Brunella Ferrari

Date : 6 aprile 2014



Ogni persona si fa un'idea di sé stessa e questa percezione di sé, si costruisce durante gli anni e non è mai acquisita in modo definitivo.

Il bambino si vede principalmente nello sguardo che rivolgono su di lui le persone che ritiene importanti nella sua vita: i suoi genitori, i suoi nonni, i suoi insegnanti, i suoi amici. Si serve delle parole che queste persone gli dicono e dei gesti che hanno nei suoi confronti per conoscere sé stesso.

L'età adulta non mette un termine a questo processo : alcuni giorni l'opinione favorevole degli altri ci rassicura e conferma le impressioni che abbiamo su noi stessi: in altri momenti, quando questa opinione è sfavorevole, ci ferisce e ci fa dubitare di noi.

Alcune ricerche hanno infatti dimostrato che l'immagine che si ha di sé continua a trasformarsi anche dopo gli 80 anni!

L'autostima è il valore che una persona attribuisce a sé stessa nei diversi ambiti della vita. Ogni persona si forma un'opinione di sé sul piano fisico (apparenza, capacità, resistenza), sul piano intellettuale (capacità, memoria, ragionamento) e sul piano sociale (capacità di farsi degli amici, carisma, simpatia).

Una persona che ha una buona immagine di sé nella maggior parte di questi ambiti avrà una buona autostima generale.

La valutazione di sé dipende dallo scarto esistente tra Sé percepito (che equivale al concetto di sé: una visione oggettiva, ma soggetta a distorsioni e talvolta stravolta da preconcetti, di quelle abilità e qualità che sono presenti e assenti) e Sé ideale (l'immagine della persona che ci piacerebbe essere).

Se esiste una discrepanza tra Sé percepito e Sé ideale si possono avere problemi di autostima. Una buona autostima corrisponde ad una visione sana di sé : riconoscere realisticamente carenze e difetti, senza essere ipercritici.

Una persona con un'autostima positiva si valuta in modo positivo e si sente bene in virtù dei suoi punti di forza, quali essi siano.

Se un individuo è in gran parte soddisfatto di sé stesso , non implica che egli non desideri migliorare le sue aree di debolezza, perdonandosi se talvolta manca il bersaglio o non riesce in un intento. viceversa persone con bassa autostima valutano con particolare rigore e durezza i propri difetti e sottovalutano le proprie qualità.

Una bassa autostima può essere poco dannosa se influisce negativamente solo su alcuni aspetti del sé, ma altamente deleteria se riguarda la valutazione di sé in modo globale.

Avere una buona autostima significa quindi avere coscienza dei propri punti di forza e delle proprie debolezze, accettarsi con quello che si possiede di personale, vale a dire di più prezioso.

Avere una buona autostima significa assumersi le proprie responsabilità, affermarsi, essere in grado di rispondere ai propri bisogni, avere degli obiettivi e procurarsi i mezzi per raggiungerli e per tutto questo occorre integrità personale e considerazione degli altri.

Autostima significa innanzitutto avere fiducia in se stessi e in coloro che si amano.

Verificate il livello di fiducia che avete in voi stessi ponendovi le seguenti domande:

IO....

- . sono soddisfatto della mia salute?
- . sono soddisfatto del mio aspetto fisico?
- . ho delle capacità in qualche sport?
- . ho alcune abilità manuali?
- . ho abilità in un settore specifico?
- . ho una buona capacità di ragionamento?
- . sono apprezzato dai miei amici?
- . mi piace provare cose nuove?
- . sono in grado di far fronte alle difficoltà?
- . sono d'umore allegro e piacevole?
- . sono in grado di controllare il mio stress?

Fatemi sapere e ricordate che la fiducia in sé si sviluppa in qualunque momento della vita!!!!