

Un'autostima o tante autostime?

Non è facile rispondere a questa domanda e diversi ricercatori, nel corso del tempo hanno dato differenti risposte. Attualmente, tuttavia, gli studiosi che si occupano di Psicologia della Personalità e dell'Identità tendono ad affermare, piuttosto univocamente, che l'autostima sia in realtà un concetto multidimensionale. Non esisterebbe perciò, dentro di noi, un'unica autostima, ma piuttosto **diverse autostime**, ognuna costituita e formata a partire da diverse esperienze di vita.

Ad un'**autostima globale** (o nucleare), infatti, concorrono diversi tipi di autostima, che rimandano alle seguenti aree:

- *Area familiare*
- *Area scolastica / lavorativa*
- *Area relazionale / sociale*
- *Area dei valori e degli standard comportamentali*
- *Area socioeconomica*
- *Area emozionale*
- *Area corporea (aspetto fisico, standard estetici)*
- *Area del controllo sull'ambiente*

Vediamo, in sintesi, che cosa si intende per ciascuna di esse:

Area familiare: è l'area di valutazione delle relazioni all'interno della famiglia (fra noi e i nostri: genitori / fratelli / figli / coniuge). Un buon livello di accettazione, di cura, di valorizzazione e di fiducia nelle nostre capacità da parte dei nostri famigliari, concorrono senz'altro ad una buona autostima in quest'area. Al contrario, relazioni percepite come giudicanti, svalorizzanti e invischianti non favoriscono una buona autostima, perché contribuiscono a farci sentire privi di abilità, di autonomia o non meritevoli di essere amati.

Area scolastica / lavorativa: sia che siamo studenti impegnati nel difficile compito di apprendere ed essere valutati in base a ciò che sappiamo mostrare di aver appreso, sia che siamo adulti impegnati in un lavoro, una parte della nostra autostima globale dipende dalla discrepanza fra sé percepito in quest'ambito e il nostro sé ideale. Se attribuiamo grande importanza al successo scolastico o alla carriera lavorativa e in queste aree dimostriamo a noi stessi e agli altri che in effetti siamo in grado di raggiungere tali obiettivi, tale discrepanza sarà minima o assente, e sarà più naturale che l'autostima in quest'area sia positiva.

Area relazionale / sociale: quest'area comprende il successo e la popolarità nelle nostre relazioni sociali e l'autostima conseguente dipende dal modo in cui riusciamo ad instaurare relazioni soddisfacenti, sia amicali sia affettive. L'autostima in quest'area dipende, in poche parole, dal giudizio di qualità delle reti sociali in cui siamo inseriti.

Area dei valori e degli standard comportamentali: anche i valori e i nostri standard di riferimento concorrono all'autostima globale. Per "valori" non si intendono solo quelli religiosi, ma anche quelli civili. Più in generale, possiamo includere in quest'area tutte le idee, i principi, gli ideali, le fedi (nel caso in cui siamo credenti) che sono in grado di conferire significato alla vita.

Area socioeconomica: non è da sottovalutare, soprattutto in quest'epoca storica, il ruolo che variabili socioeconomiche quali il reddito, la posizione sociale e il livello culturale possono giocare nella costituzione della nostra autostima. Il peso attribuito a quest'area, come nei casi precedenti,

non è oggettivo, ma dipende sempre dall'importanza che noi gli attribuiamo. Variabili quali il reddito economico, per esempio, potrebbero avere un peso fondamentale nell'autostima di una persona, e averne poco o nulla in quella di un'altra.

Area emozionale: l'autostima in quest'area è influenzata dalla valutazione che facciamo sui nostri sentimenti, sulla loro ricchezza e profondità, sulla loro congruenza e coerenza rispetto a ciò che crediamo sia importante provare, o che sia lecito. Come è facile intuire, anche in questo caso gioca un ruolo essenziale la comparazione fra ciò che sentiamo di essere e ciò che vorremmo essere... in questo caso fra ciò che proviamo e ciò che vorremmo o sentiamo che dovremmo provare.

Area corporea: mai come in quest'epoca storica, la rappresentazione corporea ha potenzialmente un così grande peso nella costituzione della nostra autostima. L'importanza attribuita, a livello sociale e mediatico, all'aspetto fisico, alla giovinezza, alla perfetta funzionalità del corpo è una variabile con cui fare i conti, e che difficilmente non ha un qualche peso nel farci sentire adeguati o inadeguati, meritevoli o immeritevoli delle attenzioni altrui.

Area del controllo sull'ambiente: l'autostima in quest'area dipende fundamentalmente dalla convinzione delle nostre capacità di avere influenza sull'ambiente che ci circonda (lavorativo, sociale, familiare, ecc). Tale convinzione porta alla tendenza a perseguire obiettivi difficili e a lunga scadenza, ma anche molto gratificanti, importanti e duraturi.

L'autostima globale, quindi, dipende da tutte queste "autostime secondarie", ed è un'autovalutazione integrata di tutte le componenti del sé appena viste. Come già accennato, tuttavia, ciascuno di noi è in qualche modo diverso dagli altri, e anche in questo caso è così: in ognuno di noi, le varie aree avranno un differente peso nella costituzione dell'autostima globale. Qualcuno di noi, ad esempio, potrebbe attribuire una grande importanza al successo lavorativo e una minore importanza all'aspetto fisico. In questo caso, un insuccesso lavorativo o addirittura un fallimento nella propria professione contribuirebbero ad un peggioramento dell'autostima più di quanto non farebbe il fatto di aver preso qualche chilo di troppo.

In questo senso, possiamo dire che una cattiva autostima in alcune aree non è per forza indicativa di un'autostima negativa a livello globale. L'autostima globale potrebbe mantenersi positiva in virtù del fatto che nelle aree più importanti per noi ci sentiamo degni di valore e competenti.