VirtùQuotidiane

TRA PIACERE E DOVERE: IL DIRITTO AL BENESSERE, QUAL È IL RUOLO DELL'AUTOSTIMA?

22 Febbraio 2023

di Redazione



di GIULIA GREGORINI*

ROMA – L'autostima si riferisce alla valutazione complessiva che la persona fa di sé. È una dimensione che condiziona pervasivamente molteplici aree della vita: la realizzazione personale, le relazioni affettive, l'integrazione sociale e il rapporto con il piacere.

Nella costruzione dell'autostima incidono componenti cognitive, emotive e comportamentali, sistemi di apprendimento e codici valoriali. L'autostima si connette al senso di autoefficacia, alla fiducia che la persona possiede nelle proprie capacità di attuare strategie finalizzate al raggiungimento di scopi e obiettivi.

La costruzione dell'autostima

Le basi della costruzione dell'autostima risiedono nelle esperienze infantili. I feedback che il bambino riceve su sé stesso nel contesto familiare influenzano la percezione di sé, che può essere caratterizzata da autostima o disistima.

L'ambiente esterno, le esperienze scolastiche e relazionali extra familiari possono contribuire a rinforzare o depotenziare l'autostima. L' autostima non si genera solamente in base alle esperienze relazionali ma vi è una multifattorialità che comprende anche fattori interiori individuali e il processo di auto-osservazione.
Subentra il confronto tra il sé ideale, ciò che si vorrebbe essere e il sé reale, ciò che si è.

La valutazione della discrepanza percepita non è oggettiva ma può essere inquinata da fattori soggettivi e distorsioni cognitive. La presenza di un sé ideale è uno stimolo alla crescita in quanto facilita la predisposizione di obiettivi ma se diviene perfezionistico ed utopico la persona si sentirà perennemente inadeguata e non all'altezza.

L'autostima scaturisce quindi anche dai risultati delle nostre esperienze confrontati con le aspettative ideali.

I benefici dell'autostima

L'autostima è correlata ad effetti positivi sulla qualità di vita e sull'equilibrio psicofisico. Permette la fiducia nelle proprie capacità, e di conseguenza favorisce autonomia, perseveranza e resilienza.

I cambiamenti e le novità non spaventano ma vengono tendenzialmente percepiti come stimoli con cui confrontarsi. Anche la dimensione dell'affettività riflette il senso di autostima. Le scelte affettive e sentimentali non sono mai meramente causali, fondano su aspetti consapevoli e fattori inconsci.

Se una persona ha una buona autostima si percepirà come degno di amore e ricercherà relazioni fondate su reciprocità e rispetto: "Si accetta l'amore che si sente di meritare".

Autostima e diritto al piacere

Un buon equilibrio psicologico si fonda sulla compresenza e l'integrazione della dimensione del piacere e del dovere.

Ogni individuo possiede una capacità di autodeterminazione nella propria vita, un ruolo attivo per poter incidere sulla realtà. Ciò non significa che si ha il potere di essere onnipotenti, ma è importante non percepirsi impotenti. È auspicabile raggiungere un senso di responsabilità

soggettiva, intesa come consapevolezza di sé, dei propri limiti e risorse.

Percepire dovere e piacere come due poli contrapposti può contribuire a generare effetti disfunzionali nell'equilibrio personale e relazionale, tra cui non riuscire a valorizzare il momento presente; sovraccaricarsi di impegni; idealizzare il piacere; sviluppare somatizzazioni corporee e disagi nel sonno e nel rapporto con il cibo.

La concezione dualistica rimanda ad un arcaico conflitto interno che la persona può sperimentare. L'integrazione tra dovere e piacere permette di non distorcere il loro significato e di collocarli sul coontinum dell'esperienza.

Ciò che viene spesso sottovalutato è l'impatto dell'autostima sul piacere.

L'autostima si connette a livello profondo ed inconscio al tema del diritto a stare sufficientemente bene, a prendersi cura di sé, a coltivare spazi di piacere. Se si ha un'immagine di sé fondata sulla svalutazione, ci si sentirà poco meritevoli di vivere esperienze gratificanti e positive, pur senza idealizzarle, e con molta probabilità si compiranno auto sabotaggi.

Il rapporto con la positività suscita in ciascuno ambivalenza, connessa al timore di perdita e al senso di merito ma più si è supportati da un senso di autostima e più si potrà viaggiare con consapevolezza e cura di sé verso le mete desiderate.

psicologa-psicoterapeuta