



Perché le persone ansiose tendono ad avere l'autostima più bassa?

L'autostima, cioè il modo in cui una persona stima, valuta, apprezza se stessa e di conseguenza trae informazioni rispetto al proprio valore personale, è un costrutto di fondamentale importanza, in quanto da esso dipende il livello di benessere che la persona sperimenta nella relazione con se stessa e con gli altri. Il disagio psicologico infatti è spesso causato proprio da una scarsa stima di sé, considerandosi persone poco capaci e inadeguate.

È facile inoltre che il fenomeno della bassa autostima sia accompagnata da quella che Cattell definisce **ansia di tratto**, cioè un'ansia non sollecitata da una circostanza precisa percepita come pericolosa ma un'ansia che tende ad essere una caratteristica stabile e cronica della personalità; i due fenomeni infatti facilmente si alimentano a vicenda dando vita ad un circolo vizioso. Vediamo come.

Sicuramente dall'ambiente in cui una persona vive arrivano diverse aspettative, pressioni e richieste di perfezione, condizione che può portare a percepire un dislivello tra ciò che si ritiene di essere (**sé reale**) e ciò che invece si ritiene di dover essere (**sé ideale**).

Purtroppo, chi ha una bassa autostima, non riesce ad avere una percezione oggettiva di quelle che sono le sue effettive capacità personali, riconoscendo magari di essere più abile in certi contesti e meno in altri (come è normale che sia), ma tende ad estendere la propria percezione di incapacità a tutti i contesti e ambiti di vita, rendendo questa convinzione di inadeguatezza costante e pervasiva; il tutto è chiaramente accompagnato da emozioni negative come ansia, tristezza, vergogna.

Certamente l'origine della bassa autostima risale in qualche modo alle primissime relazioni che il bambino sperimenta nella sua vita. È infatti importante non creare frustrazioni nei bambini proiettando su di loro aspettative eccessivamente elevate e non farli sentire sbagliati e inadeguati quando si troveranno a confrontarsi con i propri limiti e con i primi insuccessi, ma bisognerebbe al contrario rinforzare le loro risorse, incoraggiarli di fronte ai fallimenti e farli sentire apprezzati e valorizzati in modo incondizionato, indipendentemente dal rendimento o dalla prestazione. Tuttavia è molto difficile identificare in modo esatto il punto di inizio e di fine della costruzione dell'autostima, in quanto è un fenomeno che può modificarsi nel corso del tempo e che può essere notevolmente influenzato da variabili ambientali esterne e da eventi di vita.

In ogni caso possiamo asserire con certezza che la bassa autostima non dipende tanto dal numero di fallimenti a cui una persona è esposta nel corso della sua vita, in quanto prima o poi tutti ci imbattiamo in situazioni di

insuccesso, ma dal modo in cui queste vengono interpretate e, di conseguenza, dal giudizio totalizzante che ne deriva riguardante non la prestazione ma l'intera persona ("Ho fallito, quindi sono un incapace" invece che "Ho fallito questa volta, in questo contesto, ma posso migliorare o mi riconosco altre abilità").

Dunque, se nel corso della propria vita una persona si "abituata" a sentirsi umiliata, svalutata, disprezzata, invece che valorizzata, riconosciuta nei suoi lati positivi e accettata in modo incondizionato, questa persona è in qualche modo destinata a sentirsi incapace, inadeguata e mai all'altezza. Il problema quindi è più relazionale che non riguardante in senso stretto le abilità di una persona.

E questo poi inevitabilmente ha delle conseguenze:

- sul modo in cui la persona si autopercepisce (non all'altezza dei ruoli che ricopre di compagno, genitore, figlio, professionista);
- sul modo in cui si pone in relazione con gli altri (con uno stato di costante preoccupazione e di disagio in quanto gli altri vengono considerati sempre migliori e avanzando continue richieste di conferma e approvazione, che possono risultare frustranti per gli altri);
- sul rendimento per esempio nel contesto lavorativo (se è vero che la bassa autostima, come abbiamo visto, non dipende direttamente dall'esposizione al fallimento, è anche vero che quanto più una persona è in ansia da prestazione, tanto più le sue capacità e abilità non verranno espresse al massimo del loro potenziale, creando così un circolo vizioso per cui la persona avrà, in questo modo, maggiori probabilità di andare davvero incontro al fallimento, andando in questo modo a confermare l'idea di sé come incapace e non all'altezza -questo fenomeno fu introdotto dal sociologo Merton e si chiama *profezia che si autoavvera*-).

Pertanto l'ansia di tratto è una caratteristica di personalità che generalmente si associa alla bassa autostima.

Cattell e Scheier fanno una distinzione tra **ansia di stato**, che è positiva in quanto consiste in un'attivazione psicofisica legata ad una circostanza precisa che porta la persona ad essere più orientata verso il raggiungimento degli obiettivi prefissati, e **ansia di tratto**, che è negativa in quanto caratteristica stabile di personalità e che finisce per condizionare ogni pensiero e azione dell'individuo, il quale sarà portato a percepire ogni evento di vita come faticoso e insuperabile a prescindere dalla sua effettiva portata.

Le persone con l'autostima bassa tendono a percepire una sorta di ansia da prestazione che deriva dalla convinzione di non essere capaci. Viceversa, chi sperimenta una condizione di ansia cronica, difficilmente potrà fornire delle buone prestazioni, andando in questo modo a confermare la sua idea di non valere nulla.

Un percorso di psicoterapia può essere efficace nel porre fine a questo circolo vizioso, proponendo un lavoro di conoscenza di sé e delle dinamiche

che hanno portato all'attuale funzionamento della persona e proponendo modi alternativi sia di interpretare gli eventi di vita passati (attribuendo nuovi significati) sia di approcciarsi a quelli futuri (vedendoli in modo meno catastrofico), permettendo all'individuo di riscoprire risorse personali mai riconosciute e di apprenderne di nuove.

Bibliografia

- Cattell, R. B., Scheier I. H. (1961). *The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety*, New York: Ronald Press.
- Merton, R. (1971). *La profezia che si autoavvera in Teoria e Struttura Sociale*, II, Bologna, Il Mulino.