

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

Germain Duclos, psicoeducatore e ortopedagogo da oltre trent'anni, ha pubblicato numerose opere sull'educazione, lo sviluppo e l'autostima dei bambini.

Germain Duclos

Autostima alla riscossa!

© 2016 red!
www.rededizioni.it

Traduzione di Marina Intini
dall'originale francese *Le sentiment d'infériorité chez l'enfant*
© 2014 Éditions du CHU Sainte-Justine
Montréal (Québec)

Stampa: Grafica Veneta, Trebaseleghe (PD)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it



Introduzione

Per diversi anni ho immaginato di scrivere un'opera per sensibilizzare genitori, insegnanti, dirigenti scolastici e il pubblico in generale all'angoscia provata dai tanti bambini e adolescenti (di intelligenza normale o superiore) che sono incorsi in fallimenti scolastici a causa di disturbi dell'apprendimento non risolti. La maggior parte di loro viveva un senso di inferiorità e di svalutazione. Alcuni si consideravano meno di niente.

Nelle mie relazioni sulla valutazione e sull'intervento, affiancavo la maggior parte delle volte a questi giovani i seguenti commenti: "senso di fallimento", "senso di svalutazione", "autostima debole". Infatti, quasi tutti manifestavano una debole stima di loro stessi. Per ognuno dei casi seguiti, mi sono sempre domandato: "Ha delle difficoltà per via di un'autostima povera o la sua autostima debole è causata dalle difficoltà e dagli insuccessi?". Con l'esperienza, ho compreso che era necessario aiutare questi giovani ad aumentare l'autostima affinché fossero in grado di correggere i loro problemi e di ottenere successi.

Partendo da tale constatazione, ho pubblicato *L'estime de soi, un passeport pour la vie (L'autostima, un passaporto per la vita*, San Paolo Edizioni). Questo libro, che espone atteggiamenti educativi e modi per sviluppare l'autostima nei bambini, non tratta in modo specifico dei giovani che vivono fallimenti nei loro apprendimenti e che si sentono inferiori agli altri. La presente opera completa quindi la precedente, perché si concentra sul senso di inferiorità e sulla necessità di ricostruire l'autostima affinché tale sensazione sbiadisca o sia del tutto superata.

Nei primi due capitoli, sottolineo l'importanza di una buona autostima in tutti gli individui, bambini o adulti, e la sua influenza

sulla qualità degli apprendimenti. Descrivo anche i principali fattori che nuocciono all'autostima nei bambini.

Durante tanti anni di pratica, ho verificato le conseguenze disastrose di una bassa autostima nei giovani, soprattutto il senso di inferiorità e il senso di impotenza provati, conseguenze che si prolungano nell'età adulta. È quello che ho descritto nel terzo capitolo.

Nel rapporto con i giovani ho sempre cercato soprattutto di individuare le abilità e le qualità di ciascuno di loro. Dopo averne verificato il potenziale, spesso nascosto sotto le difficoltà vissute, mi interrogavo sul modo per renderli coscienti delle loro qualità e capacità. Infine, mi sono chiesto come avrebbero potuto utilizzare il proprio potenziale per superare i problemi, migliorare l'autostima e fare scomparire il senso di inferiorità. Ecco quindi il quarto capitolo, che contiene una serie di suggerimenti per ricostruire l'autostima ferita.

Mi auguro che questo libro susciti speranza nei lettori e contribuisca a cancellare il senso di inferiorità che alberga nei bambini e nei ragazzi, che tanto mi stanno a cuore.

Autostima e apprendimento

Migliaia di bambini hanno una cattiva autostima (o stima di sé), bambini intelligenti il cui rendimento scolastico non è adeguato, a causa di particolari difficoltà. Alcuni compiono sforzi lodevoli per migliorare il loro rendimento ma, non riuscendoci, si sentono svalorizzati e nello stesso tempo si rendono conto di deludere gli adulti che contano per loro. Orbene, i bambini che svalutano loro stessi frequentemente, che sminuiscono il proprio valore, finiscono per sviluppare un senso di inferiorità. Il pediatra americano Mel Levine¹, che ha approfondito il problema delle difficoltà di apprendimento, denuncia questa triste realtà:

Sono un pediatra che si è dato una missione. Mi interessa una sola cosa: aiutare i bambini a riuscire nella vita. Nel corso degli anni, lavorando in svariati contesti, sono stato colpito dal numero disperatamente alto di ragazzi e ragazze che volevano riuscire ma che fallivano spiacevolmente in tutto quello che intraprendevano, deludendo immancabilmente i loro insegnanti, le famiglie e, cosa assai peggiore, loro stessi. Deve essere duro, molto duro, deludere gli altri. Sono arrivato alla conclusione che aiutare questi bambini a trovare la loro strada faccia parte delle cure pediatriche al pari dell'alleviare le crisi d'asma o le otiti.

La svalutazione è spesso alimentata, più o meno consapevolmente, dagli adulti. Questi ultimi, infatti, quando sono a conoscenza degli sforzi compiuti dai bambini e constatano che il rendimento

¹M. Levine, *A Mind at a Time*, Simon & Schuster, New York, 2003.

non migliora, lasciano capire ai bambini, in modo più o meno esplicito, che non sono dotati o che hanno abilità limitate.

Viviamo in una società in cui il rendimento e i risultati sono molto apprezzati. Ciò che conta di più sono l'efficacia e la capacità di rendimento. Il bambino impara che lo si giudica un buono o un cattivo alunno in base al suo rendimento, indipendentemente dall'energia e dal tempo che dedica al suo lavoro. Egli arriva a giudicare il proprio valore in funzione dei suoi risultati: "Il mio rendimento e i risultati che ottengo determinano ciò che valgo", dice a se stesso. L'autostima rimane estrinseca e dipendente dalle esigenze degli adulti. Spesso il bambino tende a stimare il proprio valore nell'ambito scolastico secondo i criteri delle persone che ritiene importanti. Interiorizza le esigenze di questi adulti e finisce per farle sue.

Ora, le aspettative degli adulti sono spesso troppo elevate nel caso di un bambino con difficoltà di apprendimento. Questi si sente in obbligo di riuscire in funzione di tali esigenze. Troppo spesso non ce la fa e quindi prova un senso di inferiorità nei confronti degli altri.

Una priorità educativa e sociale

L'autostima è un bisogno legittimo in tutti gli umani. Al giorno d'oggi, nelle nostre società molto competitive, è considerata essenziale, rappresenta una priorità educativa e sociale. Si constata, in realtà, che la mancanza di autostima svolge un ruolo centrale nelle difficoltà individuali e sociali che giovani e meno giovani conoscono.

Questa situazione deriva dal fatto che il rendimento è di frequente valutato senza tenere conto della persona in sé.

I giovani, in particolare, sono spesso quelli più toccati da problemi psicosociali come il consumo di droghe, l'abuso di alcol, l'abbandono scolastico e il disagio psicologico. Oggi si riconosce che

una buona autostima rappresenta un fattore di protezione che aumenta la capacità dei giovani ad affrontare le difficoltà esistenziali. All'opposto, una bassa autostima è associata a numerosi problemi di salute mentale, comportamentali e di apprendimento scolastico.

Per giustificare l'interesse che si deve provare per l'autostima, Susan Harter² fornisce queste motivazioni:

Questo interesse si può spiegare in ragione del legame che sembra esistere tra la bassa autostima e un gran numero di problemi ai quali i giovani d'oggi devono far fronte, per esempio la depressione, il suicidio, la delinquenza, i problemi di apprendimento scolastico, la gravidanza precoce, per citarne solo alcuni. Di conseguenza è essenziale, per chi lavora con bambini e adolescenti, capire meglio i processi soggiacenti alla formazione dell'autostima in una prospettiva di sviluppo.

Che cos'è l'autostima?

Ogni essere umano, durante la sua esistenza e con il succedersi delle sue esperienze, si forgia un'immagine e un'idea di se stesso. Questo autoritratto cambia nel corso dell'intera vita, anche durante la terza età. In generale, si definisce l'autostima come un sentimento favorevole, nato dalla buona opinione dei propri meriti e del proprio valore. La parola "stimare", dal latino *aestimare*, significa sia "determinare il valore di" sia "avere un'opinione favorevole di". Occorre quindi dare un giudizio per determinare il proprio valore o avere un'opinione di se stessi. Trasposto nel linguaggio corrente, il termine "autostima" equivale a "apprezzamento per il proprio valore personale".

² S. Harter, "Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent. Considérations historiques, théoriques et méthodologiques" in M. Bolognini, Y. Prêteur, *Estime de soi. Perspectives développementales*, Delachaux et Niestlé, Parigi, 1998.

La definizione più completa e ricca di sfumature dell'autostima è contenuta, a mio parere, in un libro di Josiane de Saint-Paul³:

L'autostima è la valutazione positiva di se stessi, fondata sulla coscienza del proprio valore e della propria importanza inalienabile in quanto essere umano. Una persona che si stima si tratta con benevolenza e si sente degna di essere amata e di essere felice. L'autostima è anche fondata sul senso di sicurezza che dà la certezza di poter usare il proprio libero arbitrio, le proprie capacità e facoltà di apprendimento per fare fronte, in modo responsabile ed efficace, agli avvenimenti e alle sfide dell'esistenza.

Possiamo approfondire i principali elementi di questa definizione.

- «... la valutazione positiva di se stessi»: una valutazione è necessariamente un giudizio. Quindi, l'autostima è un giudizio positivo sulla propria persona, sul piano sia dell'«essere» sia dell'«apparire»;
- «... coscienza del proprio valore»: non è in causa il valore, ma la coscienza di esso. La chiave dell'autostima si trova nel processo di coscientizzazione delle proprie qualità e abilità;
- «Una persona che si stima si tratta con benevolenza...»: è indulgente nei propri confronti riconoscendo sia le proprie forze sia i propri limiti. È in grado di accettare i propri errori. Se si accetta com'è, le è più facile vivere con le sue lacune, sapendo che l'imperfezione fa parte della vita;
- «... si sente degna di essere amata e di essere felice»: l'individuo ritiene, riguardo al suo «essere», che ha un valore inalienabile e che ha diritto al rispetto e alla dignità. Ha la convinzione di poter essere amato e felice, e di meritarsi questo semplicemente perché è un essere umano;
- «... la certezza di poter usare il proprio libero arbitrio, le proprie capacità e facoltà di apprendimento»: la persona ha la volon-

³ J. de Saint-Paul, *Estime de soi, confiance en soi*, Inter Éditions, Parigi, 1999.

tà, la fiducia in se stessa e l'autonomia per utilizzare il proprio potenziale;

- «... per fare fronte, in modo responsabile ed efficace, agli avvenimenti e alle sfide dell'esistenza»: la persona si sente responsabile e capace di affrontare le difficoltà.

Secondo Rosenberg⁴, il rispetto che la persona ha di se stessa comporta due dimensioni, una incondizionata e l'altra condizionata:

Il rispetto incondizionato presuppone che l'individuo si rispetti in quanto essere umano, indipendentemente dalle proprie qualità o dai risultati, mentre il rispetto condizionato comporta la congruenza tra gli standard personali di competenza, moralità, eccellenza e il senso di realizzazione riguardo a tali standard.

Alcuni autori sottolineano che spesso si confonde l'autostima relativa all'essere (o al proprio valore intrinseco) e l'autostima relativa al proprio modo di agire, all'apparenza o al rendimento (l'apparire). Sfortunatamente, avviene di frequente che le persone giudichino il loro valore unicamente basandosi sui «risultati» che ottengono o sul loro aspetto o sull'apparenza sociale (la reputazione). La loro autostima dipende quindi dal giudizio degli altri. Il rischio è che queste persone arrivino a vivere uno stress da prestazione o a provare il sentimento urgente di apparire sempre bene per essere stimate e amate. Il valore che esse si attribuiscono è essenzialmente estrinseco e spesso aleatorio, perché dipende da un'approvazione sulla quale non hanno alcun potere.

Secondo Monbourquette⁵, «l'autostima per la propria persona e quella per la propria competenza sono entrambe necessarie.

⁴ M. Rosenberg, «Self-concept and psychological well-being in adolescence» in *The Development of the Self*, a cura di R.H. Leahy, Academic Press, Orlando, 1985.

⁵ J. Monbourquette, M. Ladouceur, J. Desjardins-Proulx, *Je suis aimable, je suis capable: parcours pour l'estime de soi et l'affirmation de soi*, Novalis, Montréal, 1998.

Occorre trovare un giusto equilibrio tra le due, armonizzarle in modo corretto». Per questo autore, le due forme di autostima devono essere tenute nella stessa considerazione. Con saggezza, specifica la sua preferenza per l'«essere»: «Si darà tuttavia la priorità all'autostima per la propria persona, in base al principio filosofico che l'agire segue l'essere (*agere sequitur esse*)».

Come si sviluppa l'autostima?

Come afferma Emmanuelle Rigon⁶, l'autostima esordisce nei primi mesi di vita e si sviluppa nel corso dell'esistenza:

All'incrocio dello sviluppo psichico, di quello educativo, ma anche di quello psicomotorio, l'autostima si costruisce molto precocemente, ma può essere modificata nel corso dell'intera esistenza. Varia secondo le età e le circostanze della nostra storia. Oggi si parla molto della necessità, per gli adulti, di una buona autostima per riuscire nella vita, comportarsi bene nel lavoro, stabilire valide relazioni con gli altri, ma non bisogna dimenticare che l'autostima si mette in atto nei primi momenti della vita.

In partenza, lo sviluppo dell'autostima avviene secondo un processo di costruzione interattivo tra genitori e figlio. Moltissime ricerche, in particolare quelle di Bowlby e di Ainsworth⁷, affermano che l'autostima prende vita in una relazione di attaccamento. Infatti, ogni individuo che un giorno si è sentito amato o che si sente ancora amato – anche se da una sola persona – può dire a se stesso di essere degno di amore e di possedere un valore che è solo suo. Non si nasce con un'immagine di sé completa. I

⁶ E. Rigon, *Papa, maman, j'y arriverai jamais. Comment l'estime de soi vient à l'enfant*, Éditions Albin Michel, Parigi, 2001.

⁷ J. Bowlby, *Attaccamento e perdita*, Bollati Boringhieri, Torino, 1999-2000; M. Ainsworth, J. Bowlby, *Child Care and the Growth of Love*, Penguin Books, Londra, 1965.

bambini imparano subito a vedersi negli occhi delle persone che contano per loro: genitori, fratelli e sorelle, insegnanti e, infine, compagni.

Il periodo dell'attaccamento è fondamentale nello sviluppo psichico di ogni essere umano. Costituisce il nocciolo dell'autostima. Questo primo senso del valore personale si arricchisce, in seguito, delle reazioni di chi sta attorno alla persona, che gli confermano le sue capacità e qualità, i suoi successi.

Nel corso di questo periodo, quello dell'attaccamento, il bambino piccolo prende coscienza che merita di essere amato e rispettato, semplicemente perché esiste. Si merita l'amore dei genitori non per il motivo che ha i capelli biondi o ricci, o che sorride o che si comporta bene. Il bambino piccolo è felice quando sente che è amato per quello che è, con i suoi lati buoni e i suoi lati negativi. Quando un piccolo si sente amato totalmente per se stesso prova qualcosa che si può tradurre nel seguente modo: «Se sono amato, fosse pure da una sola persona, è perché ispiro amore. Ho quindi un valore come individuo». Tale sensazione di essere amabili e di sentirsi amati è l'essenza dell'autostima. Quando un bambino ha la convinzione del proprio valore o quando è convinto che lo si ama per se stesso, sa che potrà adattarsi ai diversi avvenimenti della vita. La ragione affettiva che ottiene dai genitori o dagli adulti che si prendono cura di lui costituisce una riserva di fiducia da cui attingerà la forza necessaria per affrontare le difficoltà.

È essenziale sottolineare che ogni individuo – in particolare ogni bambino – si sentirà stimato se ha una relazione di buona qualità con le persone che contano per lui e alle quali attribuisce una grande importanza. Il bambino, grazie a queste relazioni, apprezzerà le proprie qualità e caratteristiche personali, indipendentemente dal suo aspetto e dai suoi risultati. Amore e fiducia costituiscono il nutrimento psichico da cui trarrà l'energia che gli permette di realizzarsi al meglio. L'essere umano diventa armonioso e felice quando c'è coesione tra il suo «essere» e il suo «apparire» e

quando è cosciente del valore positivo di queste due dimensioni della persona.

La nostra immagine inizia quindi a definirsi all'inizio della nostra esistenza. La percezione che abbiamo di noi si forma e si sviluppa grazie alle esperienze e all'immagine di noi stessi che le persone del nostro ambiente ci rinviano. Esse ci trasmettono tale immagine con i loro atteggiamenti, i loro commenti e i loro rinforzi, positivi o negativi.

Non bisogna dimenticare che i giudizi altrui sono basati sulla stima che la persona ha di sé. Quindi, un bambino con buona autostima è dall'inizio sicuro delle proprie capacità e si mostra più determinato nel perseguimento dei suoi obiettivi. Questo comporta giudizi positivi da parte degli altri. È ciò che si chiama il ciclo dinamico delle regolazioni reciproche tra l'“essere” e l'“apparire” che si nutrono vicendevolmente. Per sviluppare l'autostima in un bambino, non basta fargli dei complimenti (“Sei bello”, “Sei gentile”). Certo, queste espressioni affettuose non fanno danno, possono anche far piacere al bambino se ne comprende il significato. Tuttavia, ciò che favorisce innanzi tutto lo sviluppo dell'autostima è il fatto di tradurre in parole dei successi o delle azioni concrete del bambino. Costui non è necessariamente cosciente del valore di ciò che fa o dice, e accade troppo spesso che il genitore ometta o si dimentichi di comunicarglielo. Ora, la cosa più interessante non è che il bambino compia un'azione positiva, ma che se lo senta dire. Per esempio: «Hai prestato il tuo gioco a un compagno» o «Hai aiutato papà a preparare la tavola». È importante che il genitore sottolinei l'azione positiva mostrando di esserne fiero. Grazie a queste reazioni il bambino si accorge di avere agito bene. Senza queste reazioni non ne sarebbe cosciente. L'autostima si stabilisce con il processo di coscientizzazione che appare quando si hanno reazioni verbali positive. Le parole coscientizzano il valore, lo confermano, rassicurano il bambino e gli danno speranza.

È opportuno che, di tanto in tanto, il genitore ricordi al bambi-

no le azioni positive che ha compiuto affinché esse rimangano impresse nella sua memoria. Durante la prima infanzia, questi elementi positivi sono registrati nella memoria e diventano dei presupposti dell'autostima.

Verso i 7- 8 anni, con la comparsa del pensiero logico, il bambino diventa capace di recuperare le immagini positive provenienti dalle sue esperienze e di integrarle in una visione globale. Da questo l'importanza di riappropriarsi dei piccolissimi atteggiamenti che prepareranno, nell'età scolare, la comparsa di una buona autostima. Grazie all'emergere del pensiero critico in relazione a se stesso, il bambino è molto influenzato dalle sue valutazioni – che esprime a parole o in un monologo interiore – delle proprie competenze negli ambiti ritenuti importanti dalle persone che stima. Egli diventa capace di una reale autostima. I giudizi che esprime su se stesso sono più realistici, più ricchi di sfumature e composti di elementi positivi e negativi.

A partire da questa età il bambino, se riceve regolarmente reazioni positive, interiorizza progressivamente una buona autostima. Questa diventa a poco a poco intrinseca, perché nutrita da un monologo interiore, cioè da una conversazione che intrattiene con se stesso. Infine, occorre sottolineare che più il bambino cresce, più gli amici prendono posto nel processo di sviluppo dell'autostima. Nell'età scolare, l'immagine di sé può essere positiva o negativa: i successi che consegue a scuola e nel corso delle attività parascolastiche, e così pure le reazioni dei compagni contribuiscono a modellare questa immagine.

Un vaccino psicologico

Le ricerche sulla salute mentale concludono che una buona autostima è una grande ricchezza che permette di affrontare le difficoltà esistenziali. In qualche modo è un vaccino psicologico che non evita le sofferenze della vita ma permette di difendersi meglio e di superare più facilmente i disturbi dell'adattamento e gli

insuccessi. L'autostima, pur non potendo impedire la comparsa di alcuni problemi, ci permette di mobilitare le nostre forze per fare fronte alle prove. Essa rinforza il nostro equilibrio psicologico e il nostro senso di sicurezza interiore; essa diventa uno dei fondamenti della nostra personalità.

L'autostima è un motore importante della nostra esistenza. È benefica sul piano mentale e lo è pure per la salute fisica. Infatti, chi ha una buona autostima si sente bene con se stesso, dorme bene, soccombe meno alle pressioni per seguire le mode, fa meno uso di stupefacenti ed è più perseverante davanti a compiti impegnativi. Secondo lo psichiatra Christophe André, l'autostima riguarda tutti, sia gli individui che stanno bene sia coloro che conoscono la sofferenza. André ritiene che molti problemi psicologici e relazionali siano provocati dalla mancanza di autostima. Al contrario, quando un individuo giudica di avere valore in quanto persona, dispone di uno strumento importante per intrecciare buone relazioni, conoscere la felicità e superare le difficoltà.

Negli Stati Uniti, da molti anni si mettono in atto programmi per il rafforzamento dell'autostima in diversi ambienti. Queste iniziative hanno avuto il loro esordio nello Stato della California, dove si era constatato che erano in aumento i casi di violenza e delinquenza, il consumo di droghe, l'abbandono scolastico e la disoccupazione. Questi problemi psicosociali costavano molto allo Stato e si ritenne che fossero sintomatici di una fragile autostima nella popolazione. Fu quindi messa in piedi una commissione d'inchiesta composta da specialisti della materia. Al termine dei lavori i membri della commissione hanno concluso che per favorire la salute della società era preferibile puntare sulla prevenzione (con la promozione del benessere degli individui e con programmi per sviluppare l'autostima) piuttosto che reagire in modo scomposto e spesso non efficace ai diversi problemi psicosociali. Il rapporto di questa commissione è stato pubblicato nel 1990. Comprende una dichiarazione di impegno che supera

la nozione di valore intrinseco della persona: «Io mi impegno ad apprezzarmi per il mio vero valore e in base alla mia importanza reale, e a essere costantemente responsabile di me stesso e delle mie azioni che coinvolgono gli altri⁸».

In questa definizione si trovano le due forme dell'autostima: quella relativa alla persona (l'"essere") e quella concernente la competenza (l'"apparire"). Inoltre, si esorta ogni cittadino a tener conto dell'"agire", diventando responsabile di se stesso e degli altri. Si è quindi sostenuto il principio che non esiste la libertà senza responsabilità personale e sociale.

Il ricercatore Yves Prêteur sottolinea l'importanza dell'autostima in questi termini:

Per riassumere, si ricorderà che l'autostima è una dimensione essenziale della personalità, che intrattiene rapporti complessi, evolutivi e talvolta paradossali nel campo delle condotte effettive delle persone. Il suo sviluppo è fortemente debitore della "qualità" dei contesti di vita (per i giovani, contesti educativi familiari e scolastici), della qualità delle interazioni e delle comunicazioni che la persona arriverà a intrattenere nei diversi contesti della sua vita e dell'apprezzamento che avrà per i suoi successi, le sue difficoltà e i suoi "fallimenti"⁹.

Prêteur insiste anche sull'importanza dell'autostima nella scelta degli amici e nell'intera rete di relazioni della persona.

La vera natura dell'autostima

Alcuni genitori manifestano una certa inquietudine circa lo sviluppo dell'autostima nel loro bambino. Si domandano se esiste il rischio che il figlio sviluppi una stima troppo grande di sé.

⁸ Definizione ufficiale del Comitato d'azione californiano per la promozione dell'autostima.

⁹ Y. Prêteur, *Estime de soi, perspectives développementales*, Delachaux et Niestlé, Parigi, 1998.

Questi genitori confondono autostima e narcisismo patologico.

Innanzitutto, è il caso di precisare che esiste una forma di narcisismo del tutto adeguata e accettabile, come ricordano soprattutto gli autori di un manuale di psicopatologia del bambino e dell'adolescente:

Il narcisismo normale deriva da un sano equilibrio tra l'investimento narcisistico (che si traduce in un'autostima di buona qualità) e l'investimento oggettuale (che si traduce nella capacità di empatia e di socializzazione). Il narcisismo normale rinvia a rappresentazioni ben integrate di sé e degli altri¹⁰.

Il narcisismo normale mira a un corretto equilibrio tra l'amore che si prova per se stessi e quello che si prova per gli altri. È un concetto equivalente all'autostima, come sottolinea Monbourquette: «La stima di me stesso che ho costruito dipende allo stesso tempo dall'apprezzamento degli altri e dal mio¹¹».

In altre parole, è meglio parlare di autostima che di narcisismo normale. Sfortunatamente numerose persone – anche alcuni specialisti – confondono autostima e narcisismo patologico quando un soggetto si sovrastima e rimane focalizzato su se stesso. L'autostima non è sinonimo di narcisismo patologico e non consiste affatto in un sentimento di ammirazione per se stessi associato a egocentrismo, a senso di grandezza e di onnipotenza.

Non essendo l'autostima sinonimo di narcisismo patologico, si concepisce con difficoltà che un individuo possa avere una buona autostima in tutti gli ambiti della sua vita, in tutte le sue attività e in tutti i campi di competenza. Nessuno è motivato e competente nella stessa misura in tutto ciò che intraprende. Il senso del valore personale varia secondo l'ambito cui si riferisce (corporeo,

sociale, artistico, scolastico ecc.). Nei bambini accade la stessa cosa: la loro motivazione oscilla in base all'attività esercitata. Per esempio, un bambino può avere una buona autostima sul piano delle attività fisiche, perché si ritiene competente, e constatare che la sua autostima è più fragile nelle relazioni sociali, perché si sente maldestro con le persone con cui entra in contatto. Occorre anche ricordare che lo sviluppo dei bambini è irregolare e segue un ritmo diverso da soggetto a soggetto. È così per tutti, e per questo si parla di un profilo disarmonico dell'autostima.

Alcuni ambienti non comprendono la vera natura dell'autostima e spesso la associano alla vanità, all'orgoglio e all'egoismo. In proposito, mi è accaduto frequentemente di suggerire a dei genitori che, per evitare che il figlio si sovrastimasse, dovevano ogni tanto, tenendo conto della sua età e della sua capacità di comprensione, attirarne l'attenzione sulle difficoltà che incontrava. Non sui suoi limiti, ancora meno sui suoi handicap, ma proprio sulle difficoltà e sulle sfide da raccogliere. Per esempio: «Vai bene in matematica, ma incontri qualche difficoltà nella scrittura», «Riesci bene negli sport, ma ti è difficile condividere». I genitori devono spingere il loro bambino a rispondere a questa domanda: «Cosa puoi fare per superare la difficoltà?». Con questa domanda, trasmettono al figlio la loro convinzione che è capace di accettare la sfida.

I genitori devono necessariamente avere delle attese riguardo al figlio. Se non hanno nessuna attesa o esigenza, quest'ultimo potrebbe giudicarsi incompetente e dirsi: «Non mi trovano abbastanza abile o intelligente per propormi delle sfide». È essenziale, però, proporgli sfide realistiche, cioè adeguate al suo livello di sviluppo e alle sue capacità, suggerendogli se occorre strategie pertinenti.

Il bambino, nel momento in cui si accorge che vive delle difficoltà e che deve migliorare alcuni aspetti o accettare sfide per svilupparsi, diventa capace di accettare la perdita dell'onnipotenza, cosa che previene la sovrastima di sé. Avere una buona autostima significa essere coscienti sia delle proprie forze sia dei propri pun-

¹⁰ E. Habimana et al., *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*, Gaëtan Morin, Boucherville (Canada), 1999.

¹¹ Monbourquette et al., *Op. cit.*

Indice

| | |
|----|---|
| 5 | <i>Introduzione</i> |
| 7 | Autostima e apprendimento |
| 8 | Una priorità educativa e sociale |
| 9 | Che cos'è l'autostima? |
| 12 | Come si sviluppa l'autostima? |
| 15 | Un vaccino psicologico |
| 17 | La vera natura dell'autostima |
| 20 | Autostima, amor proprio, affermazione di sé, fiducia in se stessi... |
| 27 | Il senso di competenza |
| 34 | Cosa nuoce all'autostima |
| 36 | I disturbi dell'apprendimento |
| 39 | I fallimenti scolastici che sabotano l'autostima |
| 42 | La bocciatura, un provvedimento negativo |
| 46 | Le parole che feriscono |
| 50 | I pensieri che rovinano il monologo interiore |
| 52 | L'organizzazione del sistema scolastico |
| 56 | Il rifiuto e l'esclusione sociale |
| 62 | La percezione negativa del proprio corpo |
| 70 | Le conseguenze di un'autostima debole |
| 72 | Il senso di incompetenza e di impotenza |
| 75 | L'identità negativa |
| 80 | Autostima debole e depressione |

| | |
|-----|---|
| 85 | Autostima debole e stress da prestazione |
| 89 | Il senso di impotenza nei genitori |
| 93 | Costruire l'autostima |
| 93 | Aiutare il bambino a vivere dei successi |
| 95 | Imparare a imparare |
| 98 | Le diverse forme di intelligenza |
| 108 | Fissare degli obiettivi realistici |
| 109 | Aiutare il bambino a prendere coscienza delle sue forze |
| 131 | L'atteggiamento dei genitori |
| 139 | Il ruolo della scuola |
| 147 | Conclusione |
| 151 | Ringraziamenti |
| 153 | Bibliografia |