

Riflessioni sull'Adolescenza

Cenni su Autostima e Narcisismo

Dott. Cesare Atticciati

Medico di Medicina Generale

Psicologo Clinico - Psicoterapeuta

Siena

Alcune riflessioni psicologiche

1. Abbiamo tutti spinte e istanze psicologiche che delineano i nostri bisogni, il nostro carattere e la nostra personalità.
2. Ci sono bisogni comuni a tutte le persone, mentre altri appartengono alla sfera privata o intima.
3. Delle nostre istanze e dei nostri bisogni abbiamo varia consapevolezza: possiamo esserne:
 - _ pienamente consapevoli
 - _ più o meno consapevoli
 - _ del tutto inconsapevoli.
4. Maggiore è la nostra consapevolezza, migliore è la nostra gestione dei bisogni.
5. Al contrario: la non consapevolezza ci rende ostaggi delle nostre spinte interne, con scarse possibilità di difesa.

DALLA SIMBIOSI ALL'INDIVIDUAZIONE

Fin dall'inizio abbiamo bisogno di **AFFETTO**, di essere amati e accettati.

Fin dall'inizio esiste una **INTERAZIONE** tra mamma e figlio e tra questi e il mondo esterno.

Il feto **REAGISCE** ai suoni, ai rumori e agli stati d'animo materni.



Comincia a stabilirsi un importante **LEGAME** tra mamma e figlio.

DALLA SIMBIOSI ALL'INDIVIDUAZIONE

Inizia subito dopo la nascita un processo, graduale e progressivo, di **SEPARAZIONE** tra figlio e mamma.

Tale processo, pur essendo collegato all'orologio biologico, non ha un solo attore, ma nasce dall'**INTERAZIONE** di mamma e figlio.

Fondamentale è la capacità della mamma di far sentire il figlio **AMATO** e **PROTETTO**.



DALLA SIMBIOSI ALL'INDIVIDUAZIONE

Il bambino, per la condizione di assoluta **DIPENDENZA** e per la pressoché costante soddisfazione dei bisogni, tende inconsapevolmente all'**ONNIPOTENZA**.



Dai 6 mesi in poi, col procedere del **DISTACCO** dalla madre, che non può sempre rispondere alle richieste, il bambino non può fare a meno di mettere progressivamente in discussione la sua onnipotenza arrivando al sentimento di **AMBIVALENZA** verso la mamma, che non è più solo buona o cattiva, ma entrambe le cose.

DALLA SIMBIOSI ALL'INDIVIDUAZIONE

La iniziale onnipotenza viene ulteriormente ridimensionata dall'**INTERAZIONE FAMILIARE** dove facilmente il bambino troverà uno o più fratelli.

La famiglia è il trait-d'union con l'interazione col **MONDO ESTERNO** dove il bambino troverà altri coetanei e una maggiore ostilità.



Dovrà affinare la sua **AGGRESSIVITA'** e riuscire a sostenere **FRUSTRAZIONI** sempre maggiori.

Quando il ragazzo ha affinato le sue **DIFESE**, aumenta progressivamente l'esplorazione e la frequentazione del mondo esterno senza essere sostenuto dai familiari.



Nell'**ADOLESCENZA** il riferimento non è più la famiglia ma il mondo esterno, il gruppo di amici. Il loro **AFFETTO** e la loro **STIMA**.

Da piccolo il bambino trae forza psicologica dalla mamma e dagli altri familiari, cioè dall'**ESTERNO**.

E' sostenuto dall'**AFFETTO** e dalla **STIMA** dei familiari.



Crescendo, l'adolescente deve trovare la forza psicologica dentro se stesso, nel proprio **INTERNO**.

E deve sostenersi con la propria **AUTOSTIMA**.

CAMBIAMENTI NELL'ADOLESCENTE

Passa dalla **FAMIGLIA** al **MONDO SOCIALE ESTERNO**

Passa dall'**ONNIPOTENZA INFANTILE** a **METTERSI IN DISCUSSIONE**

Passa da sentirsi **INTOCCABILE** a **COMINCIARE A SOSTENERE LE FRUSTRAZIONI**

Passa dal **BISOGNO DI AFFETTO** alla **PROPRIA AUTOSTIMA**



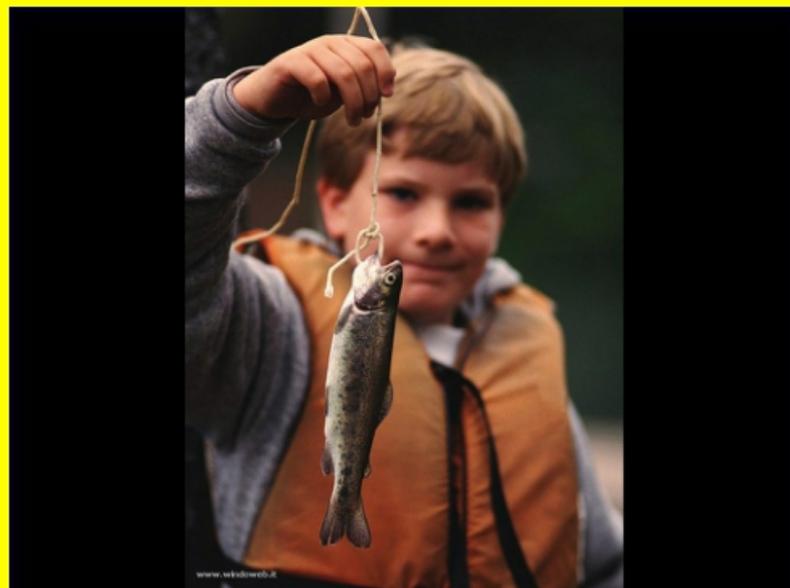


Da piccoli siamo sostenuti
dall'**AFFETTO** della **FAMIGLIA**.
(Egocentrismo)

Il bambino dice: "Questo è **MIO!!**"

Dall'adolescenza in poi siamo sostenuti
dall'**AUTOSTIMA**.
(Narcisismo)

L'adolescente dice:
"Questo l'ho fatto **IO!!**"



Nell'Adolescenza c'è un passaggio fondamentale:

EGOCENTRISMO —————> **NARCISISMO**

Il Narcisismo è una delle spinte più importanti della nostra Vita. Narciso del mito è giusto all'inizio del nucleo adolescenziale. Ma il mito ci presenta un Narcisismo totale che ci appare dannoso. Così come dannoso è il suo contrario: la *Sindrome di Eco*. Eco è la ninfa innamorata di Narciso che ripete le parole altrui.

Nella loro purezza queste due figure hanno una grande potenza descrittiva.

Purtroppo si è dato al Narcisismo un connotato negativo cogliendo del mito solo il dato superficiale tralasciando quello profondo di **Difesa del nostro Io psichico e fisico**.

NARCISISMO

Il **Narcisismo** è quella forza meravigliosa che dall' **Adolescenza** in poi ci spinge per tutta la nostra vita.

Esso dialoga con altre parti della nostra personalità:

_ in primis con la nostra **Autostima** e poi con la

_ **Gelosia** (non patologica) e con

_ l' **Invidia** (non patologica)

arrivando a gestire quell'altra forza meravigliosa che usiamo come nostra spinta e protezione sociale:

l' **Aggressività**.

Una volta che il **Narcisismo** si è instaurato, il suo destino è quello di portarci alla **maturità** attraverso una sorta di continua "**limatura**" col confronto sociale.

Il **Narcisismo** è sottoposto a un continuo cambiamento per tutta la nostra esistenza. Naturalmente se ne siamo interessati e capaci. Insieme alla **Autostima** si forma un **binomio** che ci sostiene lungo il cammino che ci aiuta a farci cogliere nuove sfaccettature del mondo e di noi stessi.

In pratica la nostra vita ci chiama ad un **continuo rimodellamento del senso di noi stessi**:

_ nasciamo che siamo **ONNIPOTENTI** col mondo ai nostri piedi

_ presto si instaura l'**EGOCENTRISMO** che diventa poi
_ **NARCISISMO** per metterci di passare dalla famiglia al sociale con la spinta adeguata, per poi gestirla una vita intera.

Vorrei accennare a una visione personale che attribuisce due importanti caratteristiche del **Narcisismo**:

- _ **Flessibilità**
- _ **Rigidità**

Non è importante la "quantità" del Narcisismo che possediamo, ma come riusciamo a gestirlo.

La **Flessibilità** è psicoprotettiva, facilita l'adattabilità, facilita i rapporti sociali.

La **Rigidità** segnala una psiche che ha bisogno di difendersi, che si adatta con una certa difficoltà, che può avere difficoltà nei rapporti sociali.

AUTOSTIMA

L' **Autostima** è un altro aspetto fondamentale della vita di ognuno di noi, eppure non è facile definire esattamente cosa sia.

Possiamo definirla come:

quel sentimento che proviamo per noi stessi e che influenza tutto ciò che facciamo.

È, infatti, riferita ai tre aspetti più importanti di una persona:

- **Cognitivo**
- **Emotivo**
- **Comportamentale.**

AUTOSTIMA

- **l'aspetto cognitivo:** le opinioni su noi stessi e che possono riguardare l'aspetto fisico, le emozioni, la vita affettiva e sociale, la professione, la moralità
- **l'aspetto emotivo:** cosa proviamo verso noi stessi (affetto, indifferenza, ostilità)
- **l'aspetto comportamentale:** come ci comportiamo nei nostri riguardi (se ci rispettiamo, se soddisfiamo i nostri bisogni, se curiamo la nostra salute, ecc.)

AUTOSTIMA

Avere una buona autostima di sé è molto importante per permetterci di:

- apprezzare noi stessi
- volerci bene
- fare attenzione ai nostri bisogni, a ciò che davvero desideriamo
- comprendere e accettare le nostre emozioni, anche quelle negative
- avere una solida base per l'autorealizzazione
- riconoscere i nostri limiti e le nostre mancanze, senza giudicarci negativamente ma provando a migliorarci

AUTOSTIMA e CONFERME

L'Autostima ha bisogno di un riscontro e di un sostegno esterno, (siamo animali sociali) specialmente dalle persone che stimiamo o a cui vogliamo bene o che sono il nostro riferimento.

Questo vale per la singole persone, per i gruppi e per le comunità.

AUTOSTIMA e CONFERME si alimentano a vicenda:
Chi ha alta Autostima tende a ricevere Conferme,
consolidando ulteriormente la propria Autostima, e così via.

AUTOSTIMA e CONFERME

Così l'Adolescente ha bisogno soprattutto delle Conferme del gruppo di amici di riferimento.



Così una squadra di calcio, o di un altro sport, pur affermata, ha bisogno del sostegno dei tifosi.

AUTOSTIMA e CONFERME

Ovvero: Le PAURE degli ADOLESCENTI

Paura della SOLITUDINE

Paura del FUTURO

Paura di NON RAGGIUNGERE I NORMALI
TRAGUARDI DELLA VITA

La paura più diffusa tra gli Adolescenti è:

La paura di **DELUDERE GLI ALTRI**

AUTOSTIMA e CONFERME

Il bisogno di Conferme dell'Adolescente, gli rende difficile opporsi, cioè **dire di no** a chi ritiene per lui importante (per paura di deludere e quindi di perdere conferme);

Chi ha **ALTA** Autostima non ha paura di deludere, perché ha ormai introiettato le Conferme. Rende preziose le cose che fa. Attira consensi e ammirazione.

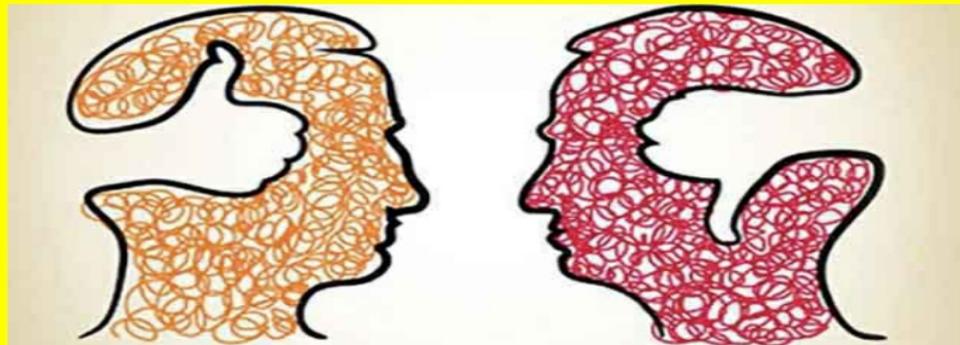
Chi ha **BASSA** Autostima ha paura di deludere, per paura di perdere delle Conferme, per lui necessarie. Non rende preziose le cose che fa. Non attira consensi e ammirazione.

N.B. Questi meccanismi hanno particolare importanza nei rapporti con persone che non si conoscono bene, o quando sappiamo di essere osservati. Come nei Social-Network (Facebook, Instagram...).

Alcune ricerche di psicologia sociale hanno dimostrato che le persone preferiscono interagire con chi **condivide e conferma** il loro concetto di sé (autovalutazioni incluse).

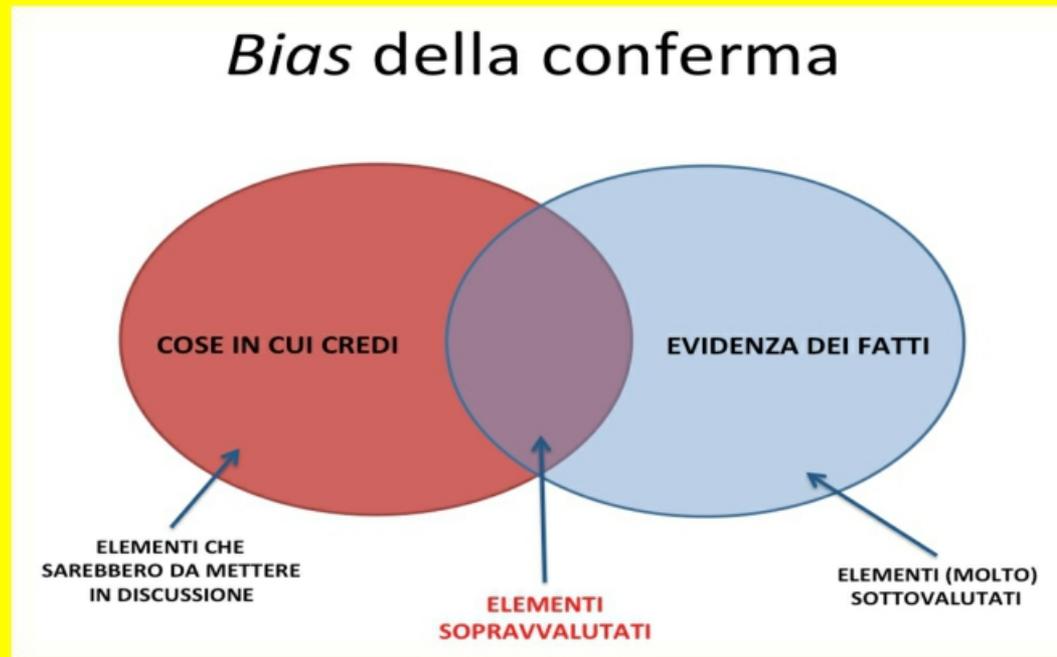
Chi ha di sé una certa idea tende a frequentare chi dimostra di **confermarla**.

La nostra attenzione e la nostra memoria, selezionano sistematicamente gli eventi della realtà (o del nostro passato) che tendono a **confermare** quella certa idea che si ha di se stessi.



Si tende a senso di verità e credibilità, a ciò che **conferma** le nostre convinzioni, e a sminuire ciò che le contraria.

Fino ad arrivare al **Bias di conferma**, una distorsione cognitiva che ci fa prendere decisioni seguendo la ricerca di approvazioni. Tipico delle persone con **Narcisismo Rigido**.



Numerosi studi hanno evidenziato come una bassa autostima influisca in modo **negativo** sui processi di apprendimento e, più in generale, sulle prestazioni sociali e scolastiche.



La scuola svolge un ruolo importante nella definizione dell'autostima del bambino e dell'adolescente. In un ambiente educativo è possibile insegnare modi di agire efficaci, influenzando così positivamente l'autostima globale.

I CONCETTI IN PSICOLOGIA

Non dobbiamo pensare ai concetti psicologici ritenendoli entità ben definite come quelli fisici o matematici.

Ma dobbiamo ritenerli concetti

- _ plastici,
- _ dinamici e
- _ che spesso si compenetrano.

Cioè: non finisce uno e comincia l'altro, ma uno tende a invadere il terreno dell'altro.

I CONCETTI IN PSICOLOGIA

Per esempio **Stima** e **Affetto** hanno molti punti di contatto.

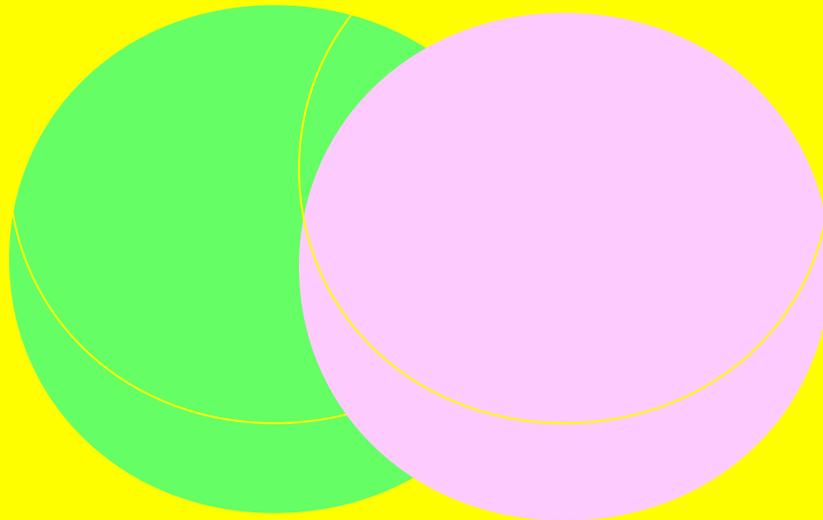
Sentirsi stimati è un po' come sentirsi amati e viceversa.

E' questo un principio importante da tenere presente in ogni tipo di performance: scolastica, sportiva e così via.

Lo stesso vale per Autostima e Narcisismo, Egocentrismo e Narcisismo.

Vedi più avanti.

Stima



Affetto

I CONCETTI IN PSICOLOGIA

Quanto detto vale anche per concetti legati a sentimenti ed emozioni. In particolare quelli che hanno una sorta di "Adiacenza Funzionale" perché dall'uno è molto facile passare all'altro, sia in senso crescente che diminutivo: **Piacere e Felicità, Aggressività e Rabbia, Narcisismo e Autostima** e così via. Questo fatto riconosce ai concetti psicologici una loro **Fluidità** che in qualche modo ci confonde.

Non di rado arriviamo a definirli con una buona dose di distorsione.

Il rischio è quello di confonderli dando loro una connotazione che non è appropriata. Vale per esempio per **Narcisismo, Gelosia, Invidia, Aggressività**, che sono spesso visti in una ottica negativa che non sempre meritano.