

Insicurezza, miti, autonomia

Italo Conti

Insicurezza

Perché si va dallo psicoterapeuta? Le ragioni sono moltissime, e diverse per ogni persona, coppia o famiglia.

L'impulso o la necessità spesso nascono da una impressione di disagio, da un qualche tipo di sofferenza, insomma da un "problema".

Qualunque esso sia, è utile cercare di capire se ci possa essere un presupposto generale da cui può derivare.

A mio parere, ce n'è uno, che si concretizza in una sensazione, quella *di aver perso, o scoprire di non aver mai avuto abbastanza*, quella che viene definita "*sicurezza in se stessi*", cioè la percezione di gestire efficacemente le relazioni con gli altri, la capacità di risolvere la maggior parte dei problemi e difficoltà che ogni giorno ci si trova a dover affrontare.

Il meccanismo attraverso il quale una persona impara a fidarsi delle proprie capacità e abilità è legato all'apprendimento; in effetti, quando nasciamo sappiamo fare, in modo istintivo, ben poche cose: succhiare (nutrirsi) evacuare, piangere, e respirare, cioè giusto quelle indispensabili a sopravvivere.

Tutto il resto, lo costruiamo sperimentando, perciò l'esperienza è lo strumento che durante l'intero arco di vita permette all'individuo di svilupparsi, occupare un territorio, costruire legami sociali, consolidare gli obiettivi raggiunti, progredire.

Fare esperienza quindi, e continuare a farla, è indispensabile non solo per sopravvivere, ma anche per evolvere come persona, e nelle relazioni con gli altri.

Che cosa porta una creatura vivente, quindi non solo gli esseri umani, a sperimentare?

In sostanza, ritengo sia una delle emozioni primarie, e cioè la curiosità.

Ma a frenare la curiosità, e quindi a ridurre le possibilità di imparare dalle nuove esperienze, interviene una seconda emozione primaria, cioè la paura.

Naturalmente, la paura ha una funzione indispensabile, se non ci fosse si avrebbero parecchie difficoltà a restare in vita, proprio in quanto mancherebbe la percezione di qualsiasi pericolo.

Ma anche la curiosità ha una funzione indispensabile, e la possibilità di vivere ed cambiare è connessa ad un *equilibrio dinamico fra curiosità e paura*.

Che succede nel caso in cui prevale la paura?

Prendiamo ad esempio una paura diffusa, quella di non essere accettati, apprezzati, graditi; in questo caso, di solito la persona oppone resistenza ad iniziare relazioni sociali, e questo la ostacola non solo a costruirsi una immagine che rafforzi l'autostima, ma anche ad avere una dimensione di esistenza arricchita dal rapporto con altri.

L'uomo è un animale sociale, ed il sentirsi parte di un gruppo (al limite composto da due individui) sembra essere un fattore di stabilità a cui solo per costrizione, o in casi davvero particolari, si può rinunciare.

Anche la polarità opposta, cioè il prevalere della curiosità, ha risvolti negativi: in generale, potrebbe portare alla rapida estinzione dell'interesse verso un qualsiasi tema o situazione (prima ritenuti attraenti), e quindi a non consentire una conoscenza sufficiente; in altri termini, sarebbe un tipo di curiosità "compulsiva", che non permette di imparare.

Dal punto di vista delle relazioni con altre persone, l'effetto sarebbe simile, cioè si instaurano legami superficiali, presto interrotti dalla noia, o dall'idea che si è capito tutto. Anche chi incontra un individuo del genere, rileva presto la inconsistenza e superficialità del suo impegno, di conseguenza quasi sempre la relazione non prende l'avvio, oppure non continua.

Per sintetizzare, ci si costruisce una sicurezza in sé (*relativa*) per "prove ed errori", cioè imparando man mano a risolvere difficoltà, e lo strumento emotivo che facilita la sperimentazione è la curiosità verso ciò che non si conosce, e/o non si sa fare.

Miti

Se analizziamo razionalmente il tema "autostima", è importante mettere a fuoco la sua "*relatività*"; infatti, poiché nella vita non si smette mai di imparare, ne consegue che un individuo non potrà mai essere totalmente sicuro di sé.

Neppure nelle scienze esatte possiamo trovare sicurezze o verità assolute: nella prima metà del secolo scorso un fisico tedesco, Werner Heisenberg, dimostrò che di un elettrone, (cioè di una delle particelle fondamentali dell'atomo, cioè della materia che costituisce l'universo, noi inclusi) possiamo conoscere o la velocità, o la posizione; *non entrambe le cose insieme*.

Questo principio, dal nome dello scopritore, è conosciuto come "*principio di indeterminazione di Heisenberg*".

Una delle cose che è utile o necessario imparare, perciò, è la capacità di tollerare un certo livello di indeterminazione, di insicurezza.

Chi va alla ricerca della sicurezza assoluta, o chi si spaccia per totalmente sicuro di sé, sta entrando in una trappola, oppure (lo spacciatore) sta cercando di farci entrare qualcuno.

Trappola, o mito: ci cadono più facilmente le persone che hanno, verso se stessi, ed il mondo, un atteggiamento che è definito "*tutto o nulla*".

O si arriva alla perfezione, oppure non si conta nulla, arrivare al secondo posto è lo stesso che arrivare ultimi, e così via; questo vale per l'essere, ma anche per l'avere: o abito in una villa hollywoodiana, o in una catapecchia, o sono bella come Naomi Campbell, o faccio schifo...

O sono sicuro di me al 100%, o mi vado a nascondere.

Possiamo capire quanto un atteggiamento del genere sia pericoloso: se si parte dal dogma "*o è il massimo, o è il minimo*", visto che il massimo è irraggiungibile, ci resta solo il minimo, ma questo sfocia costantemente nella delusione, su noi stessi, sugli altri, e sul mondo; inoltre, quando si cerca sempre il massimo (e non lo si trova), ciò che succede ogni giorno, i piccoli piaceri del vivere, perdono visibilità e valore, quindi la realtà stessa è come svalutata.

Autonomia

Per concludere, la relativa sicurezza in se stessi, l'autostima, si conquistano giorno per giorno, confrontandosi con le difficoltà, le sfide, ed accettando di sbagliare, considerando gli errori come opportunità per imparare meglio e di più.

Il fatto di venire a patti con l'insicurezza, l'incertezza, il fatto di *non pretendere* di azzeccare ogni volta la soluzione efficace, di risolvere sempre tutte le equazioni della vita, insomma di perdere qualche volta e non vincere sempre, è un indice emblematico del progressivo abbandono delle mitologie, della *ossessiva e frustrante ricerca dell'accettare se stessi, gli altri, solo se si raggiungono i valori massimi delle tabelle di valutazione*.

Mi ricordo un film che vidi molti anni fa, dal titolo "Il sapore della ciliegia", (credo avesse vinto un qualche premio), in cui la scena madre, per me, fu quando il protagonista, che interpretava la parte di un regista cinematografico, che aveva deciso di uccidersi, e cercava uno che lo seppellisse dopo il fattaccio, finalmente incontrò un vecchio contadino, che non rifiutò di farlo, ma prima disse: " si, credo di capirti, anche io alla tua età, visto che col mio lavoro e il mio impegno più forte non riuscivo a dare da vivere alla mia famiglia, ho deciso di uccidermi. Ho preparato la corda, sono salito di notte sull'albero al quale volevo impiccarmi; era un ciliegio. Ho deciso di aspettare l'alba, e dopo aver passato la notte nel rimpianto, nella rabbia verso me stesso, finalmente, è sorto il sole.

Man mano che si faceva più chiaro, ho visto che mi trovavo su un ramo con molte foglie verdi, e fra queste delle bellissime ciliegie rosse e mature.

Senza potermelo impedire, come se fosse un'azione dettata dall'abitudine, ne ho colto una, e me la sono messa in bocca.....e ho sentito il sapore della ciliegia....

Ho capito che la vita vale la pena di esser vissuta..."

Capire che la bellezza della vita è nell'apprezzare le piccole cose, che nel sapore di una ciliegia si trova un significato sufficiente per superare un grave problema, e per continuare a vivere, è il segno di una saggezza, di una *autonomia dai modelli proposti, dalla schiavitù della dipendenza dal consenso manovrato da chissà chi*, realizzata e conquistata.



Italo Conti

Psicologo – Psicoterapeuta

