LE DISPENSE DEL CAP

COSA FARE DELLA PROPRIA INSICUREZZA

Istruzione per sconfiggerla

Centro di Ascolto Psicologico

CHE COSA È L'INSICUREZZA

L'esperienza dell'**insicurezza** è una situazione che, normalmente, tutte le persone possono trovarsi ad avere. Consiste in una sensazione di smarrimento e di dubbio riguardo a ciò che si pensa e che comporta un timore e una profonda indecisione sul prendere decisioni. Come situazione di normalità, in genere, è delimitata nel tempo e si manifesta in circostanze ben definite, quali eventi importanti della vita che comportano una nostra messa in discussione. In questi termini, l'insicurezza non costituisce un'evenienza dannosa, ma risulta essere utile per consentirci di ponderare meglio le alternative in gioco nella decisione e, quindi, di scegliere meglio.
L'insicurezza, tuttavia, può diventare uno zaino pesante che portiamo sempre con noi. Ogni cosa che facciamo risente di questo peso e, per di più, molte cose non riusciamo a farle proprio a causa di tale "zaino". In questi casi l'insicurezza diventa un elemento disfunzionale nella nostra vita mentale, smettendo di essere legata a una specifica situazione, ma diventando persistente nel tempo. Così facendo, l'insicurezza finisce per investire contemporaneamente più ambiti della nostra esistenza e si ripercuote anche nelle decisioni più banali della nostra vita quotidiana.

> *"L'insicuro percepisce il mondo come una giungla piena di minacce e molti esseri umani come pericolosi ed egoisti; si sente rifiutato e isolato, ansioso e ostile; è generalmente pessimista e infelice; mostra segni di tensione e conflitto; è preoccupato da sensi di colpa; ha dei problemi di autostima; tende ad essere nevrotico ed è solitamente egoista ed egocentrico."*
> ABRAHAM MASLOW

Quando l'insicurezza si è strutturata in questa maniera comporta la mancanza di fiducia nelle nostre capacità con una conseguente disistima, un senso di incombente fallimento, accompagnato dal timore di non riuscire a fare le cose in modo adeguato.
L'insicurezza cronica è contraddistinta da una serie di comportamenti/vissuti tipici, che possono invalidare la vita di una persona. L'ansia sociale è una caratteristica che, spesso, si associa all'insicurezza e si manifesta con un trattenersi dal rivolgersi agli altri serenamente, in modo spontaneo. Sebbene ci possa essere il desiderio di costruire relazioni con gli altri, ci si può ritrovare a non averne. Le persone insicure tendono a non volersi esporre e, quindi, evitano di parlare in pubblico, di cercare miglioramenti professionali, di fare avances a possibili partner.
L'insicurezza arriva così a limitare tutta una serie di comportamenti, provocando frustrazione e rabbia per il fatto di dover rinunciare a possibili relazioni.
La persona insicura cronica è sempre preoccupata anche di cosa possono pensare gli altri a proposito di certi aspetti del proprio comportamento: dal modo di vestirsi a quello di parlare, dall'espressione dei gusti al proprio stile di vita e all'aspetto fisico. Di fatto la persona insicura, per combattere questo tipo di paure, può sviluppare comportamenti conformisti, che si rifanno in maniera rigida a ciò che prescrivono le mode; si evita, in tal modo, il rischio di non essere accettati, mortificando, però, il proprio gusto personale in favore di una presunta accettazione sociale.
Un altro comportamento tipico dell'insicurezza è quello che porta la persona a rivolgersi agli altri per chiedere loro consigli e indicazioni sulle proprie scelte.
In generale, quando l'insicurezza domina la nostra vita, si può essere portati a prendere decisioni che non pienamente coincidono con i nostri desideri, arrivando nei casi più gravi a situazioni paradossali, in cui non si rimane paralizzati, sviluppando una profonda dipendenza dagli altri.
C'è da dire anche che, all'opposto, l'insicurezza può manifestarsi con una serie di modi di fare che, in apparenza, non si direbbero tipici dell'incertezza cronica. La persona insicura, in questi casi, mostrerebbe, in maniera difensiva, comportamenti compensatori come l'aggressività, la prevaricazione, la rigidità e l'arroganza.

Tutto ciò che siamo è il risultato di ciò che abbiamo pensato
Buddha

Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare
Seneca

LA SICUREZZA

È il contrario dell'insicurezza. Si manifesta in una serie di stati d'animo e comportamenti che agiscono positivamente sul nostro benessere psicologico.
La persona sicura fa affidamento sulle proprie competenze e capacità; dunque, si sente affidabile. Ritiene di essere in grado di poter affrontare i problemi che la vita può porre, pur sapendo di non avere tutte le soluzioni, bensì la disponibilità a cercarle fiducioso che sia possibile trovarne.
Non ha paura di sbagliare e, quando ciò gli accade, sa fare tesoro dell'esperienza, apprendendo dai propri errori.
Tiene in considerazione il giudizio e l'opinione degli altri, ma solo come elementi di confronto e di arricchimento dei propri punti di vista e opinioni. Per questi motivi, la persona sicura sviluppa gusti propri , orientamenti, idee e ne fa elementi guida nei momenti in cui deve prendere decisioni.
Sostanzialmente è una persona flessibile, ben consapevole del fatto che non esiste qualcosa di giusto o di sbagliato in assoluto, e che la vita si costruisce strada facendo.

Se avete fiducia in voi stessi, ispirate fiducia agli altri
Goethe

LE TRAPPOLE DELL'INSICURO

Vediamo ora alcune strategie che, se applicate, possono essere di aiuto a contrastare l'insicurezza e a recuperare un pieno senso di sé. Per iniziare, focalizziamo l'attenzione su quattro profondi inganni che alimentano l'insicurezza.

L'APPROVAZIONE DEGLI ALTRI

Quello che ricerca la persona insicura è l'approvazione degli altri. Il primo passo necessario per contrastare l'insicurezza, quindi, è un atto che allo stesso tempo è di consapevolezza (presa di coscienza della dipendenza dagli altri) e di umiltà (riconoscere e accettare questa caratteristica). La fiducia che abbiamo in noi stessi dipende in parte da quello che gli altri pensano di noi. Se tale dipendenza, tuttavia, diventa troppo marcata, la sicurezza, così basata, sarà sempre poco solida. Infatti, in tali condizioni, non rè possibile sviluppare criteri di scelta e di orientamento autonomi e personali.
Esercizio: per qualche tempo, senza fare altro, dedicarsi a osservare quando compare l'insicurezza e a capire che tipo di approvazione si sta cercando di ottenere dagli altri (quali sono i timori? che ne penserebbero gli altri delle decisioni?)

IL TABÙ DELL'ERRORE

È la paura più grande, quella che blocca ogni insicuro e che lo "tiene al palo" rispetto alla vita. Ci sono due aspetti dell'errore che lo terrorizzano. Il primo riguarda il biasimo a cui andrebbe incontro qualora sbagliasse, dal momento che l'insicuro amplifica l'attenzione che gli altri dedicherebbero a lui e all'osservazione dei suoi sbagli. Il secondo aspetto è relativo al fatto che l'insicuro pensa che tutti siano sempre lì, pronti a puntare il dito contro di lui. È questo uno dei modi in cui si manifesta l'egocentrismo dell'insicuro!

IL CONFRONTO CON GLI ALTRI

L'insicuro è tale perché valuta il proprio comportamento, le proprie scelte attraverso un confronto con gli altri. Ci sarà sempre qualcuno capace di fare le cose meglio di noi, che riuscirà a ottenere successi e obiettivi migliori dei nostri. Tutto questo, in un confronto, non farà altro che paralizzare sempre di più l'iniziativa dell'insicuro.

L'IDEA DI PERFEZIONE

Ogni persona, implicitamente o esplicitamente, ha un'immagine della perfezione riguardante vari ambiti della propria vita: lavoro, famiglia, relazioni con gli altri, rapporti sentimentali, aspetto fisico, etc. Tali immagini concernono ciò che vorremmo essere o ciò che vorremmo avere e, associata a queste immagini o traguardi, c'è un'aspettativa di soddisfazione, benessere e successo. Dunque, l'idea di perfezione, in se stessa, non è negativa nella misura in cui stimola e orienta il nostro agire. La situazione si complica quando cominciamo a operare un confronto sbagliato (nella sua modalità) tra l'immagine reale della nostra situazione o stato e l'immagine ideale. Chiaramente tra le due situazioni esisterà sempre una discrepanza e, se associamo la perfezione all'immagine idealizzata, è chiaro che da questo confronto ne usciremo sempre male. Frustrazione e senso di fallimento possono accompagnare tale raffronto che rende difficile l'operazione di accettazione e fiducia in noi stessi.

COSA FARE?

Partiamo dall'idea che la sicurezza è qualcosa che va conquistata e che, dunque, può essere appresa. Ma questo richiede un impegno: come quando desideriamo arrivare in una località che ci piace dobbiamo intraprendere un viaggio, così per assaporare la sicurezza dobbiamo impegnarci in un lavoro su noi stessi.
Probabilmente scopriremo che il viaggio stesso è una scoperta e che non è solo faticoso ma anche ricco di sorprese.
Ricordiamo, comunque, una cosa. La sicurezza non è qualcosa di stabile che si raggiunge una volta per tutte. Piuttosto è uno stato della nostra mente che alimentiamo giorno per giorno.

L'incertezza è la condizione perfetta per incitare l'uomo a scoprire le proprie possibilità
Erich Fromm

RIDEFINIRE L'INSICUREZZA

Chi lo ha detto che l'insicurezza è tutta da buttare via? Come precedentemente ricordato l'insicurezza, nella giusta misura, ci aiuta a valutare con più attenzione le alternative in gioco in una scelta. Quando ci troviamo a dover prendere una decisione, dopo esserci presi un ragionevole tempo per ponderare, arriviamo a una decisione, quella che più ci convince in quel momento considerando che:

- *è impossibile non scegliere*. Anche se apparentemente non decidiamo nulla, in realtà, stiamo prendendo una posizione che, in ogni caso, è pienamente legittima. Dobbiamo però essere consapevoli di scegliere di non scegliere;

- *si apprende dagli sbagli*, quindi anche se dovessimo compiere un errore, questo ci sarà servito a imparare qualcosa per il futuro;

- possiamo star sicuri che gli altri apprezzeranno di più una decisione sbagliata piuttosto che la nostra insicurezza sul da farsi.

GUARDARE LE PROPRIE PAURE

Chi è insicuro si trova in questa condizione perché concede troppo spazio alle proprie paure: le ingigantisce, le amplifica, ne crea in assenza di un reale pericolo. La paura è un aspetto presente nella vita di ogni persona ed è un'emozione che ci serve, in alcune circostanze, a mettere più attenzione alle situazioni in cui ci troviamo.
L'insicuro, tuttavia, si lascia paralizzare dalla paura e permette che questa prenda il sopravvento.
Bisogna, allora, apprendere a guardare "dritte negli occhi" le proprie paure, per valutarle attentamente e dare loro il giusto peso.
Proviamo a farne una lista, annotiamo tutte quelle che sono le nostre preoccupazioni. Poi esaminiamole con tranquillità, chiedendoci quali di queste paure sono razionali e quali, invece, sono il frutto di una esagerazione e del nostro pensare in maniera negativa.
In questo lavoro facciamoci aiutare da una persona che valutiamo essere ragionevole e del cui giudizio ci fidiamo. Proviamo a sentire cosa ha da dirci sulle nostre paure, senza replicare con le nostre obiezioni, ma semplicemente ascoltando.

Quello che ti manca chiedilo in prestito a te stesso
Catone il Censore

VALUTARE CON OGGETTIVITÀ

Chi è una persona insicura, tenderà a costruirsi una immagine distorta della realtà, valutando i propri risultati e, quindi, il proprio valore secondo un orientamento pessimistico.
Un utile esercizio, per apprendere a vedere le cose in maniera più obiettiva, è quello di provare a fare un elenco di tutte le cose che siamo riusciti a costruire nella nostra vita, partendo da quelle più importanti fino a quelle di minor portata che, comunque, hanno richiesto impegno e fatica.
Il vero insicuro con molta probabilità risponderà

immediatamente che lui non ha costruito nulla. È importante, però, che sappia che questo non è possibile nella maniera più assoluta. Prendiamoci del tempo, mettiamo in moto la nostra memoria e proviamo a ripercorrere la storia delle cose che abbiamo realizzato. Se neppure in questo modo riusciamo a ricordare o a scrivere nulla, proviamo a "intervistare" qualche persona a noi vicina e che ci conosce bene, chiedendole "quali sono le nostre qualità migliori" e in "quali circostanze noi mostriamo le nostra qualità migliori".

L'USARE IL DIALOGO INTERIORE

È quella vocina che ognuno di noi sente nella propria testa e con cui talvolta parliamo. Non spaventiamoci: è perfettamente normale questo tipo di dialogo. Siamo sempre noi che parliamo con noi stessi, facendo interagire diverse parti del nostro IO. Tra di esse, spesso, ce ne è una che si diverte a sabotare in varie maniere le nostre iniziative o a minare la nostra autostima.

Il primo sabotatore della nostra sicurezza siamo, dunque, noi stessi. Chiaramente la persona insicura ha questa parte molto sviluppata e la sua voce interiore spesso dice: "non sei capace", "non ce la farai mai", "e se poi sbagli", "e se quello che fai è sbagliato". Tutti ottimi metodi per ridurci all'immobilità.

Se poi nel passato abbiamo dato campo libero a questa vocina che esprime tali convinzioni, molto probabilmente abbiamo finito per crederle.

È importante, allora, imparare a fermarla o, quantomeno, a ridurre la sua invadenza e tirannia.

Ogni volta che ci accorgiamo che questa parte di noi sabotante è entrata in azione, prendiamo nota delle modalità con cui cerca di minare le nostre iniziative e la nostra sicurezza.

Scriviamo le frasi che questa vocina ci dice. Ma attenzione: se la voce interiore, per esempio, ci suggerisce "Sono proprio un incapace" o "Non ci riuscirò mai, noi riportiamo le frasi come se la vocina provenisse da una persona fuori da noi che ci dice "Sei proprio un incapace", "Non ci riuscirai mai". In questo modo sarà più facile contrastare l'ipercriticismo, chiedendoci se quello che la voce ci sta dicendo è propriamente vero, se le cose stanno veramente così. Così facendo, impareremo a difendere noi stessi dal nostro peggior nemico.

ATTENZIONE ALLE DOMANDE

Quando qualcosa è andata male, chi è insicuro spesso si tormenta con domande del tipo: *"perché sono così sfortunato?, Perché mi vanno tutte storte?*". Chiaramente non si tratta di vere domande perché non hanno risposta e, se anche l'avessero, non servirebbe a dare indicazioni utili per il futuro. Impariamo, allora, a modificare queste domande, circostanziando il quesito all'accaduto. In questo modo, le risposte ci aiuteranno ad avere un atteggiamento più attivo e a responsabilizzarci sull'esito futuro delle nostre azioni. Non ha senso chiederci, ad esempio, "perché sono così sfortunato?" se un esame ci va male. Una domanda del genere implica, comunque, l'attribuzione a noi stessi dell'etichetta di "persona sfortunata" e rimanderebbe la responsabilità dell'accaduto alla sfortuna, una forza che agisce al di là di noi stessi.

Avrebbe invece più senso chiedersi "cosa è successo perché l'esame è andato male?", "che contributo ho dato io perché si sia verificato questo esito?".

Per il nostro futuro è più vantaggioso ammettere di aver commesso degli errori piuttosto che pensare di essere sfortunati. All'errore, male che vada, si rimedia e ci possiamo impegnare perché non riaccada.

L'INSICUREZZA NON SI VEDE

Provate, qualora ne aveste voglia, a scattare una fotografia alla vostra insicurezza. Magari un selfie. Provereste una profonda delusione perché nella vostra fotografia vedreste solo voi stessi.

Questo non vuol dire che l'insicurezza non esista, ma essendo uno stato d'animo, una sensazione, sta solo dentro di noi. Al massimo, può trasparire in un'espressione del nostro volto o essere tradita dal nostro tono della voce, oppure dalla nostra postura.

Stiamo parlando di comportamenti non verbali a cui un osservatore dovrebbe fare molta attenzione e soprattutto saper cogliere.

La nostra insicurezza siamo soprattutto noi a vederla e la maggior parte di quelle che riteniamo siano nostre mancanze, sono invisibili agli occhi degli altri. Del resto, le altre persone sono spesso più concentrate su se stesse o troppo prese dalle proprie insicurezze per prestare attenzione alle nostre.

Provate a fare questo gioco. Quando vi trovate a interagire con

Quando sei contento di essere semplicemente te stesso e non fai confronti e non competi, tutti ti rispetteranno

Lao Tse

altre persone, cercate di fare caso ai segnali di insicurezza che potreste osservare negli altri.
Oppure, pensate alle persone familiari o agli amici che conoscete meglio e classificateli, gerarchicamente, dal più insicuro al meno insicuro, chiedendovi da dove desumete i dati per questa vostra valutazione.

SOCIALIZZARE IL PIÙ POSSIBILE

Quando dobbiamo prendere una decisione o fare una scelta, cerchiamo di farlo "ad alta voce", coinvolgendo le persone che abbiamo intorno. Questo non vuol dire chiedere aiuto, restando passivi in attesa che qualcuno scelga o decida per noi. Parlare con gli altri dei nostri dubbi, sentire cosa ne pensano o che cosa farebbero al nostro posto, ci serve ad allentare le tensioni, a condividere i nostri timori, a non sentirci soli.

APPRENDERE, APPRENDERE, APPRENDERE

Questo "consiglio" non vale solo per gli insicuri ma, in generale, per ogni persona. Eppure per l'insicuro ha un valore particolare, perché chi è tale spesso ritiene di non avere competenze sufficienti per ciò che deve fare.
Se, dunque, pensiamo di avere un difetto o una carenza, mettiamoci nella condizione di correggere questa deficienza. Molti aspetti del nostro carattere sono basati su abitudini apprese e che, quindi, possono essere modificate per renderci più simili a come vorremmo essere. Lo stesso vale per le nostre conoscenze: se crediamo che ne siamo carenti in alcuni settori, mettiamoci nella condizione di studiare e imparare ciò che ci serve. Essere informati, il più possibile e in molti settori, è un ottimo antidoto contro l'insicurezza perché ci permette di avere più controllo sulle cose che accadono intorno a noi.

Mi chiedi qual è stato il mio più grande progresso? Ho cominciato a essere amico di me stesso

Lucio Anneo Seneca

LE DISPENSE DEL CAP

Brevi guide orientate a stimolare nel lettore percorsi di benessere psicologico e crescita personale

SCARICA GRATIS

COME AUMENTARE LA NOSTRA AUTOSTIMA

Questa breve guida si basa su una particolare visione della vita: positiva e pragmatica. In poche parole pensiamo che il benessere di una persona sia prevalentemente costruito dall'individuo stesso e consista soprattutto nella possibilità e nella capacità di risolvere le difficoltà e i problemi che il vivere normalmente ci propone...