

Sfiducia in sé e paura di amare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Da sempre dipendo dal giudizio altrui dal quale mi lascio condizionare a tal punto che persino il parere di persone che non stimo e disprezzo diventa di fondamentale importanza per me. Non solo: sento proprio il bisogno dell'approvazione altrui, avverto una esagerata necessità di essere amata e non sopporto il rifiuto. Sono un'insegnante, ho quarant'anni, sono ancora motivata al mio lavoro ma dal confronto con altre colleghe esco perennemente sfavorita: il fatto che le stesse sappiano tenere la disciplina in classe meglio di me o che non alzino quasi mai la voce mi autorizza a pensare di essere una docente di serie B.

Il tutto nonostante le attestazioni di stima di tanti scolari e colleghe e un ottimo curriculum personale. La mia vita affettiva è limitata alla famiglia e a qualche conoscente donna. Non ho mai avuto un uomo: credo di valere così poco, anche dal punto di vista dell'attrattività, che sono sempre stata ai margini del gioco della vita.

Può cortesemente spiegarmi per quale motivo penso e agisco così? La ringrazio di cuore.

Adele

Gentile amica, le ragioni di questo esasperato bisogno di conferme da parte degli altri sono probabilmente radicate in parte nella sua educazione, in parte anche nella sua personalità. Intendo dire che, a parità di stili educativi, in una stessa famiglia ci sono poi figli con alta fiducia in sé, alta autostima, estroversi e aperti all'amore e al mondo, e figli sfiduciati, insicuri, che hanno continuamente bisogno di essere rassicurati, anche dai familiari, sul loro valore e sul fatto di meritare di essere amati.

In passato si tendeva ad interpretare queste differenze come conseguenza della diversa predilezione dei genitori (o altri parenti o insegnanti) per un figlio a scapito di un altro. Oggi la lettura di queste differenze è molto più articolata. Certo, nessuno nega il gioco delle dinamiche familiari, in cui le differenze spesso nascono da affinità o, all'opposto, diversità e incompatibilità di carattere, anche tra genitori e figli, o nonni. Tuttavia, studi recenti sottolineano come il bambino faccia a sua volta una sorta di "selezione" dei segnali che riceve. Mi spiego meglio: il bambino estroverso risponde positivamente e con rapidità ai segnali che lo incoraggiano a fare, a essere indipendente, e tende a proporre precocemente comportamenti indipendenti, sui quali costruisce una parte della fiducia in sé. Di converso, il bambino timido, riservato, teme il confronto con il mondo e tende a "selezionare" negli adulti i comportamenti di rassicurazione ma anche di iperprotezione. Questi ultimi, positivi sul breve termine, possono tuttavia rivelarsi negativi perché riducono ulteriormente quel continuo confronto con gli altri e con l'ambiente nel quale il bambino si allena con la vita e costruisce poi il senso del proprio valore. Importante è anche la distinzione tra autostima, concetto che esprime il giudizio critico che ognuno di noi elabora nel tempo su di sé, confrontandosi con il giudizio di altri e la fiducia in sé, che è invece un sentimento a forte tonalità affettiva, che si nutre soprattutto di amore, di affetto, di conferme che crescono grazie a segnali sensoriali, i più potenti nel comunicare l'amore: un abbraccio tenero, una carezza, il tono di voce morbido e carezzevole, lo sguardo luminoso e soddisfatto

con cui un genitore amorevole guarda il proprio bambino. Se poi questa conferma non è stata sufficiente, la vulnerabilità aumenta.

Fino a pochi anni fa si tendeva a raccomandare un trattamento psicoanalitico, di lunga durata, altissimi costi e esito incerto. Oggi si preferiscono le psicoterapie più focalizzate sulla gestione del problema concreto e attuale, per esempio la sua difficoltà ad avere professionalmente un buon giudizio di sé, nonostante il buon curriculum, o a tenere la disciplina con i suoi allievi. Corsi di gruppo sull'assertività potrebbero darle qualche spunto utile. Psicoterapie a orientamento corporeo, come la bioenergetica, potrebbero aiutarla a (ri)trovare un diverso rapporto con la sua femminilità e seduttività. Nell'ambito delle "terapie della vita" (le mie preferite) – che costano poco, divertono e possono dare molto – le suggerisco un corso di ballo e uno di teatro. Potrebbe affiancarli a una psicoterapia ad orientamento corporeo. Perché? Perché il corpo modifica la psiche: e più lei acquista confidenza nella sua capacità di usare il corpo in modo giocoso e sensuale, di usare la voce, la postura, la mimica, per esprimere sentimenti e gioia di vivere, più la sua psiche avrà stimoli per entrare in contatto con gli altri e per far sbocciare quella fiducia – anche nella sua attrattività – che finora è stata silente. In più, trattandosi di attività di gruppo, in questi hobby lei avrebbe anche il vantaggio di una corralità di segnali e di opportunità di incontro per superare la sua temuta "invisibilità". All'inizio le sembrerà difficile: non importa anche se è la "meno brava". Con costanza riuscirà ad acquisire una maggiore capacità di stare bene con sé e con gli altri. Glielo auguro di cuore.