

FIDARSI DI SÉ

LA CONQUISTA DELL'AUTOSTIMA

Secondo il Dizionario di Psicologia di Umberto Galimberti, la fiducia è quello *stato rassicurante che deriva dalla persuasione dell'affidabilità del mondo circostante, percepito come ben disposto verso il soggetto*.

Proviamo a immaginarci in coda alla cassa del supermercato, oppure seduti nella nostra poltrona al cinema. Chi c'è alle nostre spalle? Uno sconosciuto, o magari qualcuno che conosciamo solo di vista? Gli affideremo o no la nostra schiena per un "tocco" appena più che casuale... e perché?

Fidarsi è sempre un rischio, una scommessa. Se potessimo fidarci di tutti e sempre, la fiducia non avrebbe più valore, sarebbe "inflazionata". E poi, il fatto che ci fidiamo di qualcuno, anche se motivatamente, ci può forse mettere al riparo da un suo eventuale errore? Anche se in totale buona fede, un errore è sempre possibile. Quindi, cosa accadrebbe di fronte all'errore in cui può cadere una persona fidata... le negheremmo d'ora in avanti la nostra fiducia? E, infine, quanto è importante il modo, l'atteggiamento con cui si affronta l'errore o la sua eventuale reiterazione?

Infatti, mentre il bambino si fida perché non ha scelta, l'adulto può scegliere attingendo alla propria esperienza. Cioè alla propria consapevolezza circa il tipo di schemi, di modelli di relazione introiettati.

Dopo l'*innatismo* di Freud, assistiamo al passaggio dalla psicologia dell'IO – fondata sul modello "pulsione/difese" – a quella della "relazione" in quanto essa stessa modello che struttura le pulsioni, i bisogni, i desideri, come è ben rappresentato nella *Teoria delle relazioni oggettuali*.⁽¹⁾

Secondo Erikson (e poi Balint, Winnicott), la **fiducia di base** comincia a strutturarsi già durante l'allattamento – ma oggi sappiamo che comincia anche da prima, a livello intrauterino: fase in cui l'anima afferma il suo diritto ad esserci, ad "incarnarsi" in un *proprio* corpo che viene accolto nel mondo, che viene benvenuto dall'ambiente circostante acquistando quella sicurezza che gli consente, in opposizione a ciò che sente come affidabile, di riconoscere il male e la negatività. Per questo, chi riceve

questo tipo di fiducia dal bambino, riceve un dono prezioso. Ma anche una grande responsabilità.

In questo periodo, la presenza di circostanze traumatiche può incidere, infatti, sulla fiducia di base con conseguenti ripercussioni a sfondo depressivo o nevrotico-impulsivo nella psicologia dell'adulto. Tradire la fiducia di un bambino è "inquinare" il senso del nostro futuro. Onorarne il dono, invece, costituisce una vera e propria "ecologia dello sviluppo".

Nella psicologia dell'adolescente, il tema della fiducia/sfiducia si accompagna a quello dell'amico/nemico. Si riscontra cioè una presenza significativa di quello che Renzo Carli chiama il "mito collusivo" del gruppo, cioè la simbolizzazione dell' "altro da sé" secondo il codice e il linguaggio del *familismo*, cioè della negazione dell'estraneo e dell'affermazione dell'amico/nemico, tramite una modalità emozionale di relazione totalmente auto-riferita (ad es. nella classe scolastica il rapporto ragazzi-insegnante è trasformato in scontro "figli-genitori").⁽²⁾

La fiducia ha inoltre le sue radici nella nostra struttura biologica di mammiferi. Chi è più fiducioso sta meglio in salute, il suo sistema di difesa non è sempre allertato, non è iper-adrenalinico, non rischia malattie autoimmuni. Esiste cioè una valutazione obbiettiva del mondo esterno, esente da proiezioni soggettive, poiché esiste un'auto-valutazione, un'attribuzione del "senso di valere per sé e per gli altri" della persona, anche attraverso la promozione e l'allenamento "ludico" nel gruppo di appartenenza: piccoli conflitti, discussioni, confronti in cui l'umorismo e l'auto-ironia alleggeriscono il compito impegnativo dell'individuazione, sono importanti prove di crescita per auto-riconoscersi come soggetto.



Lo scopo della famiglia, il suo unico “prodotto” – sempre secondo Renzo Carli – dovrebbe essere infatti quello di facilitare l’uscita dei suoi membri più giovani dalla famiglia stessa. Ma non sempre è così, anzi, la regola sembra essere diventata quella del guardare con sfiducia non solo al mondo esterno ma, prima ancora, alle proprie risorse creative per affrontare e risolvere conflitti e “problemi”.

Spesso sembra che i genitori, non riponendo fiducia nelle capacità dei loro figli adolescenti di affrontare l’esperienza extra-familiare (e di esporsi quindi ai rischi conseguenti), in realtà dubitino della strumentazione che loro stessi gli hanno fornito. Come se mostrassero loro continuamente una “cassetta degli attrezzi”, ma senza permettere che se ne appropriino e ne facciano esperienza, ne testino la reale efficacia. Quindi che ne acquisiscano poi padronanza e abilità nell’utilizzo, ma anche la responsabilità di decidere quali “elementi” ritenuti ormai superati o inadeguati siano eventualmente da accantonare.

Quali sono le relazioni personali che ci ricordiamo con più gioia? Quali sono quelle davvero positive per noi? Forse proprio quelle in cui qualcuno ci ha dato fiducia. La sfiducia crea distanza, la fiducia intimità, conoscenza, apprendimento, strutturazione e arricchimento della personalità, senso del futuro e delle possibilità.

La fiducia di sé e quindi l’ “autostima” nascono dalla conoscenza delle proprie componenti, consce e inconsce, che costituiscono la personalità. Per questo possiamo considerare l’**autostima come un processo** in cui si “conquistano” conoscenza e padronanza del proprio “reame interiore”. E in questo processo *il rischio e l’errore* sono fondamentali. Il primo per mettere alla prova il nostro coraggio e la nostra capacità di discernimento; il secondo per acquisire importanti informazioni su noi stessi e sul mondo esterno.

Stimare, valutare, osservare se stessi cercando di individuare e riconoscere vecchie modalità giudicanti o penalizzanti, significa scoprire il nostro “osservatore interno”, l’Io, in quanto riflesso del Sé superiore e quindi riflesso

di un amore incondizionato, accettante, accogliente, non “autogiustificante” ma auto-consapevole delle luci e delle ombre che costituiscono la nostra personalità.

La conoscenza, la valutazione “in sé” del valore della complessità, di quella “costellazione di rappresentazioni del Sé” osservate da Ogden (3), ma poi meglio definite come “animo molteplice” e “subpersonalità” da Roberto Assagioli, è il presupposto del processo della Psicosintesi che riconosce l’esistenza imprescindibile di questi nuclei diversificati della personalità intorno a un centro unificatore, intorno a quel “magnete” energetico che è l’Io, elemento costante ma tutto da sperimentare nel processo di crescita personale.

Poter “giocare su più tavoli”, saper gestire la propria ansia esistenziale distribuendola in più forme, è ciò che descrive una strategia di salute non solo nella nostra adolescenza “cronologica”, ma in tutto il cammino di sviluppo e di crescita della nostra personalità. Viceversa, la riduzione e il ritiro in modelli rigidi e mono-orientati ne indica spesso il disagio patologico.

La fiducia è anche un “farmaco” potentissimo. Nella relazione d’aiuto e in psicoterapia è la premessa per la riuscita di ogni processo terapeutico. L’alleanza “terapeuta o counsellor-cliente” si fonda sulla fiducia, sull’attribuzione all’altro (terapeuta o counsellor) da parte della persona in difficoltà dei contenuti “positivi” di sé che ancora non si possono riconoscere “per sé”, ricevendone di ritorno la fiducia nella possibilità di crescita, di evoluzione, a partire dal riconoscimento del proprio valore personale da parte dell’altro.

Nel processo della relazione d’aiuto, insieme alle varie fasi o tappe riferite alle mutazioni progressive delle condizioni in cui tale relazione si svolge, anche la “portata” e la “qualità” della fiducia deve mutare.

Da quella iniziale, prevalentemente proiettiva - sia come attese/pretese che come attribuzione totale/magica - si può giungere via via ad una fiducia motivata, disincantata, potremmo dire “disidentificata”, che considera l’altro non più come ente fantasmatico e assoluto (la madre

“buona”), erogatore di amore e accettazione incondizionati, ma in quanto persona, altro da sé, “Tu”, con tutti i suoi pregi e i suoi difetti.

Se ciò avviene, vuol dire che entrambi i partecipanti alla relazione sono diventati dei soggetti liberi e consapevoli, delle volontà liberamente interdipendenti che si rendono disponibili a qualsiasi ulteriore passo in avanti sul terreno dell'autorealizzazione e del reciproco riconoscimento e sostegno.

La fiducia è anche lasciarsi andare, abbandonarsi alla Vita, uscire dall'illusione di poter controllare tutto il mondo esterno, per rivolgere invece più attenzione al proprio mondo interiore e alle risorse di fiducia, coraggio e creatività nel bene, che rappresentano la piena manifestazione della Volontà transpersonale.

Una manifestazione dinamica che si sostanzia nell'energia buona, forte e saggia dell'Io o sé personale.

Stefano Pelli

*Psicologo, Naturopata Bioenergetico-psicosomatico, Counsellor
Professionista SIPT, Formatore dell'Istituto di Psicosintesi*

Bibliografia

- (1) Winnicott D.W., *Sviluppo affettivo e ambiente*, Armando
- (2) Carli R., *Culture giovanili*, Franco Angeli
- (3) Ogden T.H., *L'arte della psicoanalisi*, Raffaello Cortina

