

Maria Elettra Cugini

# INSICUREZZA

Un disagio diffuso  
da riconoscere e superare



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Maria Elettra Cugini**

# **INSICUREZZA**

Un disagio diffuso  
da riconoscere e superare

*Le Comete FrancoAngeli*

*Grafica della copertina: Alessandro Petrini*

Copyright © 2013 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore.  
L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le  
condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Introduzione</b>	pag. 11
<b>1. Le più frequenti cause dell'insicurezza</b>	» 15
La mancata formazione della "fiducia di base"	» 16
La paura del rifiuto del genitore	» 19
L'influenza negativa di insegnanti e compagni	» 23
La sopravvalutazione da parte del genitore	» 25
Le "etichette" familiari	» 27
L'influenza dei modelli	» 27
Il perfezionismo	» 30
La non accettazione da parte del genitore	» 31
I fattori somatici, funzionali e sessuali	» 32
L'insicurezza nell'età senile	» 35

L'insicurezza nella fase adolescenziale	pag. 36
L'insicurezza come risultato di traumi sociali o ambientali	» 37
Conclusioni	» 38
<b>2. Le difese e le loro conseguenze sul comportamento</b>	» 39
La chiusura (“se con gli altri stò male, preferisco stare da solo”)	» 41
La fuga (“visto che non ce la faccio, scappo”)	» 42
L'evitamento (“non mi sento sicuro, quindi mi ritraggo”)	» 43
L'acquiescenza o scarsa affermatività (“non chiedo e non mi oppongo per non essere rifiutato”)	» 45
L'immobilità (“ho paura di sbagliare, quindi non mi muovo”)	» 48
La dipendenza (“non ce la faccio, quindi mi aggrappo”)	» 49
La rinuncia al legame affettivo (“meglio senza di te che con te”)	» 51
La ricerca insaziabile d'amore (“dimostrami che mi ami, perché non ci credo”)	» 53
L'inseguimento di chi ci rifiuta (“più ti allontani e più ti voglio”)	» 54
La seduttività (“seducendoti, ti costringerò ad apprezzarmi”)	» 56
L'eccesso di generosità (“se non mi accetti per ciò che sono, lo farai per ciò che ti do”)	» 57
Il trasformismo camaleontico (“sono come tu mi vuoi”)	» 59

La “finta forza” e l’onnipotenza (“vi faccio vedere io chi sono”)	pag. 60
Il discredito dell’altro (“più ti svaluto, più valorizzo me stesso”)	» 64
La difesa paranoide (“se sto male è colpa tua”)	» 65
La permalosità (“se mi critichi o mi trascuri non ti perdono”)	» 66
La rigidità (“sto bene così e non cambio”)	» 68
La testardaggine (“guai a chi mi dice cosa devo fare, lo so solo io”)	» 71
Il vittimismo (“se non mi faccio compatire non mi presti attenzione”)	» 72
Il rifiuto dell’aiuto (“non voglio essere di peso a nessuno, quindi non mi aiutate”)	» 73
<b>3. Come superare l’insicurezza (o almeno  come provare a farlo)</b>	» 77
Le tre fasi del percorso: esplorazione, comprensione e azione	» 78
<b>Questionario di autoconsapevolezza  (da compilarsi solo dopo la lettura del testo)</b>	» 85
Qualche considerazione sulle possibili risposte al questionario (nelle sue tre parti)	» 90
<b>Bibliografia</b>	» 109



La paura bussò alla porta; il coraggio andò ad aprire: non vide nessuno (detto buddhista).

Alle tante paure di tutti noi.



---

# Introduzione

Questo breve saggio non è indirizzato ai professionisti di lunga esperienza addetti ai lavori (che conoscono bene le tematiche qui descritte) ma a coloro che sono personalmente interessati, direttamente o indirettamente, al problema dell'insicurezza, e che desidererebbero avere più adeguate conoscenze psicologiche in materia.

Ritengo infatti che uno dei doveri di noi psicologi clinici, al di là della ricerca e della cura dei nostri pazienti, sia anche quello di divulgare almeno gli aspetti più salienti delle nostre conoscenze e della nostra esperienza, perché le persone tutte, nel quotidiano, possano trarne, se vogliono, dei benefici e dei vantaggi.

Purtroppo in Italia l'informazione psicologica è del tutto carente, non venendo assolutamente fornita dall'istruzione scolastica (come sarebbe necessario almeno nelle sue grandi linee e come avviene in altre nazioni più evolute in questo campo).

Essa viene quindi lasciata all'iniziativa individuale e alla lettura di opuscoli, rubriche e articoli di giornali e riviste.

ste, purtroppo non sempre idonei, che possono talvolta perfino travisare un'esatta conoscenza dei fenomeni psicologici descritti.

Malgrado ciò, essi sono molto letti dal pubblico, e questo dimostra che l'interesse per tali argomenti non manca e che dovrebbe essere alimentato in ben altro modo.

Per tale motivo ho dedicato anche altri miei precedenti saggi a una semplice – ma corretta – informazione sulle problematiche più diffuse negli esseri umani (come la solitudine, la vecchiaia e i falsi sé). Questa è la volta dell'insicurezza.

Ma che cosa è l'insicurezza? È indubbio che, entro certo limiti, questa è una caratteristica comune, che appartiene all'essere umano in quanto tale, poiché non sapere chi siamo, da dove veniamo, dove finiremo, con in più tutte le difficoltà incontrate lungo il percorso, non può rendere nessuno pienamente sicuro di sé.

Ma, come affermava Freud, ciò che fa la differenza fra la normalità e la patologia è il quantum, visto che perfino le migliori qualità, se portate all'eccesso, si trasformano in difetti (pensiamo per esempio alla parsimonia che si può trasformare in avarizia, o alla generosità che può diventare dilapidazione dei propri beni, o alla riservatezza che può diventare chiusura e isolamento)

Quindi, fermo restando che nel profondo siamo tutti esseri insicuri, questa caratteristica di personalità può talvolta acuirsi fino a diventare un vero e proprio problema, con conseguenze più o meno gravi per il benessere psicologico della persona e per le sue relazioni interpersonali. In questo caso va affrontata e, possibilmente, risolta.

Si tratta di un disagio che, nella mia ormai lunga esperienza psicoterapeutica, ho constatato come molto frequente, con vari gradi di intensità, ma comunque sempre portatore di effetti invalidanti sia a livello di accettazione di sé, sia di comportamento e di positivo rapporto con gli altri. Questo di-

sagio influisce, di conseguenza, anche sulla realizzazione affettiva, lavorativa e professionale, facendo a volte apparire la persona molto diversa (e non certo migliore) di ciò che ella realmente è, e vale.

Alla base dell'insicurezza c'è, solitamente, una grave carenza di autostima e di fiducia in se stessi – di cui cercheremo di individuare le principali cause – che si trasforma poi proiettivamente anche in sfiducia negli altri.

Fermo restando il concetto che molti disturbi psicologici non possono essere risolti solo attraverso i propri sforzi individuali e necessitano dell'aiuto di un esperto in un adeguato percorso psicoterapeutico, ritengo peraltro che delle informazioni di base sull'argomento possano rivelarsi utili al raggiungimento di quella autoconoscenza e autoconsapevolezza che sono alla base di ogni cammino volto al raggiungimento del proprio benessere psicologico.



## Le più frequenti cause dell'insicurezza

Sarebbe, credo, impossibile elencare tutte le cause che possono determinare l'insorgenza dell'insicurezza.

All'inizio del secolo scorso si pensava che all'origine dei vari tratti di personalità ci fossero esclusivamente dei fattori genetici, secondo i canoni della cosiddetta "scuola innatista", poi del tutto soppiantata, per un certo periodo, dalla "scuola ambientalista", secondo la quale noi saremmo il risultato esclusivo dell'ambiente in cui nasciamo e cresciamo.

Oggi si pensa prevalentemente che il nostro modo di essere sia provocato per il 50% da fattori genetici e per l'altro 50% da fattori ambientali (scuola interazionista), e che quindi noi siamo il risultato tanto dei nostri geni quanto dell'ambiente in cui siamo vissuti, specie negli anni della nostra infanzia. E personalmente credo che questa saggia ipotesi sia decisamente la più convincente.

Non potendo ovviamente indagare sui fattori genetici, cercheremo qui di individuare i principali fattori ambientali che possono essere responsabili dell'insorgenza del disagio di cui ci occupiamo, anche perché, a differenza di altri tratti di

personalità, credo che questo possa essere particolarmente influenzato dai condizionamenti ambientali.

## **La mancata formazione della “fiducia di base”**

Direi che una delle cause più frequenti che danno origine all'insicurezza sia la mancata formazione della “fiducia di base”.

Con questo termine intendiamo quella considerazione positiva di sé che nasce nel bambino come diretta conseguenza della considerazione positiva manifestata nei suoi riguardi dalle persone più significative che lo circondano, e cioè genitori, fratelli, parenti stretti e, successivamente, insegnanti.

Il bambino infatti inizialmente non è ancora capace di vedersi e valutarsi con i propri occhi, e ha di se stesso un'immagine riflessa, quella cioè che vede negli occhi, innanzi tutto, della madre e del padre. Se questa immagine è positiva, egli acquisirà a sua volta una considerazione positiva di sé, se invece è svalutativa, avverrà il contrario.

Dobbiamo tenere presenti, a questo proposito, le considerazioni dello psicologo Kohut, che dedicò profondi studi sulla formazione della personalità. Egli ci dice che laddove un bambino si senta trascurato, giudicato negativamente o addirittura maltrattato dal genitore, purtroppo non darà la colpa a lui, ma a se stesso, ritenendo che questi comportamenti negativi nei suoi confronti siano meritati, e dovuti al fatto di essere “un oggetto d'amore inadeguato”, cioè un bambino non degno di essere amato o rispettato per sue presunte carenze e inadeguatezze.

In altre parole, il suo ragionamento inconscio è questo: “se tu genitore non mi tratti bene, non è per colpa tua, perché non sei neanche degno di questo ruolo, ma per colpa mia, perché io sono un figlio non meritevole del tuo amore e della tua considerazione”.

Questo senso di colpa e questa svalutazione di sé può es-

sere prodotta non solo da comportamenti di violenza materiale, ma anche da assenze continue del genitore (“non si cura di me perché io non valgo”) o da espressioni verbali giudicanti e svalutative (“non sono come lui/lei mi vorrebbe, e quindi non vado bene”) oppure da confronti malevoli e frustranti con altri bambini, siano essi fratelli, figli di parenti o amici o compagni di scuola (“se fossi come loro sarei stimato e amato, ma così non lo sono”).

A questo punto va però sottolineato che un equivoco diffuso, verificatosi negli ultimi decenni e che ha portato altrettanto negative conseguenze educative, è che, per far crescere bene un bambino, si debba evitare – in base alle considerazioni appena fatte – qualsiasi forma di rimprovero o di imposizione di regole, equivoco che ha portato a un deleterio e controproducente permissivismo.

Il punto focale infatti non è consentire al bambino qualsiasi comportamento anche negativo – perché egli ha bisogno di regole e a volte anche di sani rimproveri e punizioni – ma reprimere i suoi sbagli facendolo però sentire amato e stimato come persona, al di là dei suoi comportamenti negativi.

In altre parole, far sentire al bambino che l’amiamo, che lo stimiamo, che lo valutiamo positivamente, ma che, proprio per questo, non possiamo consentirgli comportamenti che non sono degni di una persona valida come lui.

Accettazione infatti non significa avallare qualsiasi comportamento negativo, ma accettare incondizionatamente la persona che c’è dietro a quei comportamenti sbagliati. Per dare un esempio, è ciò che accade al terapeuta di fronte a un drogato: egli non dovrà accettare la droga del suo cliente, ma la persona che sta dietro a quel comportamento disfunzionale, aiutandola a capire come e perché ci è arrivata e supportandola nella meta di poterne uscire.

Stiamo sicuri che il bambino sente la differenza profonda che esiste fra un genitore amorevole, che però non è permis-

sivo, e un genitore che, invece, è svalutante, poco empatico, autoritario (invece che autorevole) o addirittura aggressivo nelle sue punizioni e nei suoi giudizi verbali. Ciò inficia lo sviluppo di una considerazione positiva di sé e di una fiducia in se stesso, che purtroppo influirà anche in futuro sull'autostima e sulla sicurezza interiore di questo bambino.

Come esempio esplicativo, vediamo un caso da me seguito in psicoterapia durante i miei lunghi anni di attività:

M. è una ragazza di poco più di 20 anni, carina, intelligente e sensibile, che però soffre di crisi d'ansia a cui non sa darsi una spiegazione razionale.

Non ricorda nulla della sua infanzia, al di fuori di un'immagine di lei che, piccola e piangente, aspetta dietro ai vetri la mamma che non arriva.

La mamma era ed è una donna – a detta della figlia – molto valida nel suo lavoro, costretta a dedicare alle sue attività un tempo anche superiore a quanto vorrebbe, per colmare le carenze di un marito – suo socio in affari – che è invece molto poco efficiente. Ella è stata quindi costretta a lasciare la bambina molto (troppo) a lungo con persone estranee, creando inconsciamente in lei il meccanismo che citavamo (“mamma non c'è mai, quindi non mi vuole bene perché io non valgo”). La bassa autostima e l'insicurezza in se stessa vengono successivamente compensate dall'esperienza scolastica (che infatti ricorda) perché è brava, intelligente e si fa apprezzare per le sue doti, ma la sfiducia di base in se stessa rimane, e ricompare nei momenti di scelte difficili o di svolte impegnative della sua vita (a livello affettivo con i suoi partner o di scelte scolastiche di specializzazione). In lei, all'inizio della terapia, c'è quella ambivalenza “valgo-non valgo” che la fa star male e le provoca le lamentate crisi d'ansia (l'ansia infatti è un conflitto irrisolto fra due forze uguali e contrarie che si scontrano dentro di noi inconsciamente).

Inoltre l'insicurezza la porta a rispettarsi poco nelle sue esigenze e nei suoi bisogni, permettendo sempre a quelli altrui di avere la precedenza, e non sapendo mai "dire di no". Si aggrava spesso, quindi, di impegni e responsabilità superiori alle sue forze. Da qui la comparsa anche di sporadiche crisi di panico (che sono il risultato di un mancato rispetto per il proprio organismo, costretto a funzionare oltre i suoi limiti di energia fisica e psichica).

Un altro caso che mi sembra utile citare è quello di S., una professionista di circa 40 anni, figlia di una madre dittatorica (verso i figli e perfino verso il marito) che la fece sentire sempre intimidita e incapace di contrapporsi al suo volere. Oggi questa donna – non sposata, con una serie di relazioni affettive fallite – si sente sola e priva di conforto anche da parte di se stessa, perché si accusa di non saper gestire adeguatamente i propri rapporti con gli altri. L'aggressività materna le ha impedito non solo di arrivare ad acquisire dei comportamenti adulti nei confronti del prossimo (che le genera sempre reazioni di timore e diffidenza), ma anche di essere in contatto con i propri sentimenti ed emozioni (desideri, preferenze o rifiuti) che sono alla base della capacità di operare delle scelte adeguate, anche nei confronti dei propri partner. Si è ritrovata infatti in una serie di relazioni poi fallite, perché sceglieva compagni sempre inadatti al suo modo di essere.

## **La paura del rifiuto del genitore**

Lo psicologo Carl Rogers, mio maestro, spiega molto bene la dinamica di questo fenomeno.

Il bambino, egli dice, pur di non perdere l'accettazione dell'adulto, può violentarsi fino al punto di rinunciare perfino alla consapevolezza e all'ascolto dei suoi sentimenti.