

L E T T O P E R V O I

«L'ingannevole paura di non essere all'altezza»

di *Roberta Milanese*

Paola Magna*

Roberta Milanese, psicologa e psicoterapeuta, è ricercatrice associata presso il Centro di Terapia Strategica di Arezzo diretto da Giorgio Nardone e docente della Scuola di specializzazione in Psicoterapia Breve Strategica. Vive e lavora a Milano. Da anni insegna in master clinici e organizzativi in Italia e all'estero.

Leggiamo nel retro copertina del suo libro *L'ingannevole paura di non essere all'altezza*:

Infallibili, sicuri di noi stessi, capaci di gestire al meglio le nostre emozioni, apprezzati dagli altri e completamente appagati dalla nostra vita. Sono questi i nuovi standard [...] a cui oggi siamo chiamati a aderire per poterci sentire veramente all'altezza e che sono all'origine di una vera e propria "epidemia di insicurezza" che tocca tutte le relazioni fondamentali della nostra esistenza...¹.

Il volume è stato presentato dall'autrice in un *webinar* dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia il 2 febbraio 2021. Ella ha voluto

* Guida di spiritualità ignaziana, psicologa e psicoterapeuta (Torino), docente all'Istituto Superiore per Formatori.

¹ R. Milanese, *L'ingannevole paura di non essere all'altezza. Strategie per riconoscere il proprio valore*, Ponte alle Grazie-Salani ed., Milano 2020 (terza ristampa gennaio 2021).

precisare che è il frutto della sua esperienza clinica di venticinque anni e che ha desiderato fosse un contributo accessibile anche ai non professionisti.

La Milanese ha sottolineato che la paura di non essere all'altezza è una paura trasversale e universale, presente anche in persone molto capaci ed in gamba. Questa paura impedisce loro di dare il meglio di sé, a causa del severo giudice interno o esterno.

Ha poi precisato che l'autostima come percezione si costruisce poco per volta di fronte alle prove della vita. Per esempio, se c'è timore del giudizio altrui, si mettono in atto delle strategie di protezione. Se poi si crede all'autoinganno generato, si finisce per vivere davvero così. Se l'autostima si costruisce mettendosi alla prova, non basta dirlo a parole: occorre supportare la persona nel costruire la fiducia nelle proprie risorse. Per questo può aiutare chi viene a chiederci un aiuto convincersi che non si può essere sicuri in tutto, che non è un obbligo il dover superare ogni limite... non è realistico!

Nella prefazione al libro, Giorgio Nardone, importante esponente della Terapia Strategica Breve in Italia, afferma: «Le giovani generazioni, iperprotette da famiglia e società, non sperimentano abbastanza ostacoli da sviluppare fiducia nelle proprie risorse personali e, quando non soccombono alle prime difficoltà, rinunciano anche a mettersi alla prova». La paura di non essere all'altezza può celarsi dietro l'arroganza e lo snobismo intellettuale.

Così continua Nardone: «Dopo aver esplorato le espressioni di questo disagio e averne tracciato una precisa mappatura, questo brillante testo [...] indica come riemergere dall'insidiosa palude della paura in cui l'individuo [...] si trova bloccato».

Essere all'altezza di che cosa?

L'espressione suggerisce che ci sia un qualche metro di misura, uno standard, ma poche cose relative alla nostra autostima sono così facilmente misurabili. In coloro che non si sentono all'altezza, scrive la Milanese (pp. 24-26), si possono definire due grandi categorie, secondo un giudice che fissi quello standard:

- chi teme il giudizio *esterno* e proietta il proprio giudice in persone specifiche o nel mondo in generale (situazione più facilmente superabile)
- chi ha un giudice *interno* e appare spesso impermeabile ai segnali che provengono dall'esterno: ad es. la paura di non essere amato e benvoluto può avere un effetto dilagante nella vita, con il conseguente timore di essere abbandonato (più difficile da affrontare).

Saper individuare se il giudice è interno o esterno è fondamentale per distinguere le differenti tipologie di paure di non essere all'altezza, e soprattutto per selezionare le modalità di intervento più adeguate ed efficaci nel superarle.

Il non essere all'altezza è solo un aspetto della mancanza di autostima, che porta a chiedere conferma ad altri (visti come "stampella") oppure a cercare sempre la perfezione. Il libro dà dei suggerimenti anche pratici per aumentare l'autostima.

Le conseguenze psicologiche del non sentirsi all'altezza sono una serie di paure, che vengono affrontate e spiegate nei vari capitoli del libro, riportando ogni volta uno o più casi trattati dall'autrice con l'approccio della Psicoterapia Strategica Breve:

- ✓ *Chissà cosa penseranno di me*: la paura di esporsi (cap. 2)
- ✓ *Piacere a tutti i costi*: la paura dell'impopolarità (cap. 3)
- ✓ *L'armonia prima di tutto*: quando il conflitto fa paura (cap. 4)
- ✓ *Nessuno mi vuole*: la paura del rifiuto (cap. 5)

Sono i capitoli che affrontano le paure di chi ha un giudice esterno.

- ✓ *Comunque faccio, sbaglio*: la paura dell'inadeguatezza (cap. 6)
- ✓ *Se non vinco non gioco*: la paura del fallimento (cap. 7)

Questi due capitoli descrivono le paure predominanti quando il giudice è interno.

La Milanese precisa che a volte il giudice è "nascosto" (pp. 26-28) sotto i sintomi di un altro tipo di problema o disturbo: ad es. la difficoltà (o incapacità) a parlare in pubblico in ambito lavorativo nasconde la paura di esporsi al giudizio altrui, che emerge anche in altre sfere della vita.

La Psicoterapia Strategica Breve

Entriamo così nella specificità del testo, che espone attraverso numerosi esempi le strategie e gli stratagemmi della Psicoterapia Breve Strategica. Riporto ora una parte di spiegazione presente nel sito web del Centro di Terapia Strategica di Arezzo, per essere più fedele ai loro presupposti e al loro metodo.

Il modello, formulato da Paul Watzlawick ed evoluto da Giorgio Nardone, oltre ad essere empiricamente e scientificamente validato (Nardone 2015; Pietrabissa - Gibson 2015; Nardone - Salvini 2014; Castelnuovo et al. 2011; Watzlawick 2007; Jackson et al. 2018), nell'arco di oltre venticinque anni ha portato, come testimoniano le numerose pubblicazioni da questo scaturite, alla formulazione di protocolli evoluti di terapia breve, composti da tecniche innovative costruite ad hoc per sbloccare le particolari tipologie di persistenza proprie delle più importanti patologie psichiche e comportamentali (Nardone - Balbi 2015).

Il costrutto operativo centrale è quello di *tentata soluzione che alimenta il problema*, formulato dal gruppo di ricercatori del MRI (Mental Research Institute) di Palo Alto (1974), evolutosi in seguito in quello di sistema percettivo-reattivo da Giorgio Nardone e che identifica tutto ciò che è messo in atto dalla persona e/o dal sistema intorno alla persona per gestire una difficoltà e che, reiterato nel tempo, mantiene e alimenta la difficoltà conducendo alla strutturazione di un vero e proprio disturbo. Tuttavia, la tradizione pragmatica e la filosofia degli stratagemmi come chiave del *problem solving strategico* vantano una storia più antica. Strategie che sembrano moderne possono essere rintracciate, ad esempio, nell'arte persuasoria dei sofisti, nelle antiche pratiche del buddhismo zen e nell'arte cinese degli stratagemmi.

Una delle peculiarità che distingue la terapia breve strategica dalle forme tradizionali di psicoterapia consiste nel *permettere di sviluppare interventi basati su obiettivi prestabiliti* e sulle caratteristiche specifiche del problema in questione, anziché su teorie rigide e precostituite. Inoltre ogni tipo di patologia è concepita non come una malattia biologica da guarire, bensì un equilibrio disfunzionale da trasformare in funzionale.

Un altro aspetto fondante della psicoterapia breve strategica orientata a spezzare la specifica rigidità patologica del disturbo o del problema presentato è dato dal costrutto di *esperienza emozionale correttiva* formulato da Franz Alexander nel 1946 sulla base di un esempio ripreso da un altro grande terapeuta, Balint. Questi, nel suo libro *The basic Fault*, narra come una sua paziente con la fobia di non essere in grado di fare una capriola a terra e per questo affetta dal timore di cadere o di perdere l'equilibrio, guarì repentinamente quando un giorno, inciampando nel tappeto del suo studio e rotolando a terra, fece una splendida capriola rialzandosi prontamente.

Il costrutto indica che il cambiamento terapeutico si può realizzare solo dopo esperienze emozionali correttive che concretamente facciano sperimentare al soggetto di poter fronteggiare ciò che crede di non essere capace di fare. Tale esempio rende merito a un altro concetto terapeutico appreso dai maestri Paul Watzlawick e John H. Weakland, quello di *evento casuale pianificato*, ovvero l'idea che per effettuare cambiamenti terapeutici rapidi e concreti fossero necessarie manovre comunicative o prescrizioni elaborate tali da creare nella vita del paziente esperienze correttive che gli apparissero casuali, mentre in realtà sono stratagemmi pianificati dal terapeuta.

Dalla seconda metà degli anni Ottanta il Centro di Terapia Strategica di Arezzo ha condotto a realizzare *protocolli di trattamento specifici* per gran parte delle forme di disturbo psichico e comportamentale. L'efficacia e l'efficienza delle strategie e degli stratagemmi terapeutici costruiti ad hoc per le differenti patologie e la loro replicabilità hanno condotto poi ad avere una conoscenza effettiva ed empirica del funzionamento di tali equilibri disfunzionali. Tutto ciò spiega l'affermazione apparentemente paradossale: *le soluzioni spiegano i problemi*.

Infatti una delle convinzioni della Psicoterapia Breve Strategica è che «conoscere le (presunte) cause dei nostri problemi non è di per sé garanzia di poterli risolvere». «Come l'approccio strategico ha ormai ampiamente dimostrato, sono proprio le strategie che la persona mette in atto per cercare di risolvere un problema [...] che, se non funzionano, finiscono per incrementare sempre di più la difficoltà che dovrebbero risolvere». «Un intervento orientato al cambiamento dovrà quindi focalizzarsi sul "qui" e "ora" del problema» (pp. 18-19).

Tentativi disfunzionali del pensiero e dell'agire: le "psicotrappole"

Vengono chiamati da Nardone "psicotrappole" (2013) i tentativi disfunzionali messi in atto da chi teme di non essere all'altezza. A livello del pensiero sono le seguenti (cf pp. 20-21):

- *sottovalutare-sopravalutare* noi stessi, gli altri, la realtà; tendenza a sottovalutare sé stessi e sopravvalutare gli altri;
- «*lo sento quindi è*»: si attribuiscono a qualcuno/qualcosa certe proprietà solo sulla base delle proprie sensazioni.

Questi tentativi disfunzionali finiscono per innescare vere e proprie «profezie che si autorealizzano» (p. 21).

Altre psicotrappole sono quelle dell'agire. Le più frequenti sono (cf pp. 22-23):

- *l'evitamento*: evitare ciò che si teme;
- *chiedere aiuto*, delegando ad altri ciò che dovremmo fare in prima persona;
- *l'eccesso di controllo*: esempio tipico è quello di chi, più cerca di controllare l'ansia, più la scatena fino ad arrivare al panico. In altri casi il bisogno di controllare tutto o voler fare le cose in maniera perfetta può portare spesso a disturbi psicologici invalidanti, come il disturbo ossessivo-compulsivo;
- *difendersi preventivamente*, innescando un'escalation di sfiducia e posizioni difensive anche nell'altro;
- *rinunciare* ad affrontare le prove che la vita propone.

Il libro di Roberta Milanese dà la possibilità di partecipare quasi direttamente alla sua convinzione che la terapia è fondata sull'arte della parola: la comunicazione è fondamentale, è la relazione che cura! L'esperienza emozionale e la sua correzione sono di entrambi i protagonisti della relazione terapeutica, per questo a volte per aiutare l'altro la relazione fa anche star male.

Lo psicoterapeuta comunica così il desiderio del cambiamento emozionale: far leva sulle emozioni per modificarle, partendo dal sentire dell'altro, suggerire delle modifiche.

Alcune tecniche usate dalla Psicoterapia Strategica Breve

Nel presentare i vari casi da lei trattati, la Milanese riporta alcune tecniche tipiche della Psicoterapia Strategica Breve. È caratteristico di questo approccio dare indicazioni dirette alla persona nei colloqui psicoterapeutici, assegnare compiti anche molto concreti e dettagliati.

Riporto alcune delle tecniche presenti nel libro.

- ✓ *Il dialogo strategico.* Messo «a punto da Nardone, è una modalità di conduzione di un primo colloquio che, tramite una raffinata sequenza di domande a due alternative [...] permette di guidare l'interlocutore a scoprire insieme a noi come funziona il suo problema e come poterlo sbloccare» (p. 33, nota 5). Un esempio pratico è riportato a p. 33 dove vengono poste dallo psicologo una serie di domande "orientanti", costruite «per far "sentire" differenzialmente alla persona la disfunzionalità delle proprie modalità percettivo-reattive, guidandola a cambiare rapidamente la sua percezione della realtà» (p. 56, nota 14).
- ✓ *Esperienza emozionale correttiva.* «Esperienza emotivamente molto significativa che modifica radicalmente la percezione che la persona ha di un certo aspetto della sua realtà e permette così di aggirare la sua naturale resistenza al cambiamento» (p. 34, nota 6). L'esempio è di una persona terrorizzata all'idea che potesse emergere in lei una qualche forma di emozione o debolezza, con la paura del giudizio negativo se fosse successo. L'indicazione datale dalla psicoterapeuta di impegnarsi a mostrare una piccola debolezza a qualcuno e poi verificare se arrivava il temuto giudizio, cambiando ogni giorno persona, le aveva fatto scoprire che «tutti si erano mostrati molto disponibili e comprensivi» e «mostrare qualche piccola fragilità era la chiave per creare buone relazioni» (p. 34). Il dialogo strategico ricorre spesso ad una comunicazione evocativa, con immagini anche forti (ad es. a p. 57: «prostituzione relazionale» usata per una persona che si sottopone continuamente ai desideri altrui) per produrre l'esperienza emozionale correttiva, che rende la persona più disponibile al cambiamento.

- ✓ *La "dieta paradossale"*. Messa a punto da Giorgio Nardone (2007), è «un particolare tipo di dieta basata sul piacere e non sul controllo forzato. Alla mattina la persona deve farsi "piacevoli fantasie" rispetto a quello che desidererebbe mangiare durante il giorno e poi organizzare i tre pasti principali mangiando solo e soltanto quello che piace di più. Grazie a questa indicazione, a partire da un'iniziale scelta dei cibi "proibiti", la persona scopre che, una volta concessi, questi non sono più così desiderabili e finisce per autoregolare la propria alimentazione» (p. 65, nota 17, come spiegazione di una prescrizione fatta ad un caso nel cap. 3, pp. 65-68).

- ✓ *Lo scenario oltre il problema*. È una tecnica di *problem solving* strategico «basata sulla logica della credenza. Il suo obiettivo è quello di spostare l'attenzione della persona dal presente problematico a un futuro senza il problema» (p. 79, nota 19). È usato dalla Milanese nel caso di un imprenditore di trentasei anni incapace di reggere i conflitti, rivelatosi nel corso della terapia sprovvisto di abilità comunicative: per lui esisteva solo il subire o l'aggreire, il molto morbido o il molto duro... Avrebbe dovuto provare ad utilizzare al lavoro una comunicazione «dura dentro ma morbida fuori», cioè richiedere in maniera molto ferma una piccola cosa (cf pp. 76-82).

- ✓ La manovra del paradosso "*sii spontaneo*", «per cui un piacere prescritto come dovere da svolgere in un determinato lasso di tempo perde inevitabilmente il suo carattere di piacevolezza, finendo per diventare una vera e propria tortura» (p. 86, nota 23).

Decalogo per una sana autostima

Il libro si conclude con qualche piccolo suggerimento su come poter aumentare la propria autostima ed evitare di cadere preda dell'ingannevole paura di non essere all'altezza.

Il decalogo che segue parte dal postulato fondamentale che «l'autostima non si eredita, ma si costruisce» (aforisma di Giorgio Nardone).

1. *Affronta le sfide che la vita ti propone.*
2. *Alza progressivamente l'asticella, ma non porti obiettivi impossibili.*
3. *Nessuno può "saltare" al tuo posto.*
4. *La perfezione è nemica dell'eccellenza.*
5. *Non si può piacere a tutti.*
6. *Le relazioni sono come il tango: essere capaci di stabilire relazioni reciproche. Se si vuole entrare in relazione con qualcuno è importante fare un primo passo, ma in un giusto equilibrio tra il "dare" e il "ricevere", come nel tango o in qualsiasi altro ballo di coppia.*
7. *Chi non cambia è perduto.*
8. *Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce.*
9. *Impiega il tuo tempo nel migliorare te stesso.*
10. *Si è sconfitti solo quando ci si arrende: non esiste nessun progresso che non comporti qualche fallimento.*

La lettura del libro ci porta a diverse riflessioni utili per la vita.

L'incontro tra approcci psicologici e psicoterapeutici differenti è sempre arricchente e può aprire nuove prospettive. L'approccio della Psicoterapia Strategica Breve può offrire spunti interessanti che vanno poi coniugati con la nostra antropologia e la prospettiva dei valori autotrascendenti teocentrici che la caratterizza.

Vorrei richiamare come esempio la dialettica di base tra Io-attuale e Io-ideale². Come afferma Manenti è un concetto chiave, che non deve mai essere pronunciato nel dialogo formativo: «È un concetto che deve aver in testa il formatore, non il suo cliente; semmai lui può averlo in testa alla fine del cammino, dopo che ha avuto il contatto emotivo con l'esistenza in sé di questa dialettica, dopo che l'ha sofferta, vissuta, rifiutata, negata...» (p. 44). L'educatore deve contestualizzare la dialettica di base, «ossia riconoscere nelle traduzioni che il suo cliente ne ha fatto in termini di bisogni, difese, valori, soluzioni di vita, strategie di sopravvivenza... e su quelle concretizzazioni restare,

² Cf A. Manenti, *Comprendere e accompagnare la persona umana*, EDB, Bologna 2013, cap. 2.

per poi, con il tempo, portare il cliente a vedere che quelle concretizzazioni non sono solo manovre di sopravvivenza, ma un modo di costruire o rovinare la propria umanità» (p. 45).

Più avanti nel suo libro, Manenti afferma che «accompagnare significa favorire – in chi si accompagna – la scoperta personale della dialettica di base» (p. 53). Solo allora l'autostima e la fiducia in sé stesso crescerà, nella «visione di sé e della vita che non dia adito ad aspettative irrealistiche» (p. 53).