

## LA MAIL

**Data :** 23 Luglio 2007  
**Mail di :** Daniele  
**Oggetto:** Difficoltà relazionali

Salve,  
ho da poco scoperto il vostro sito e vorrei chiedervi gentilmente un vostro parere in merito ad un problema che mi sta creando profondi turbamenti.  
Innanzitutto le presentazioni: mi chiamo Daniele e sono uno studente universitario di 24 anni. Per quanto riguarda il mio problema, riuscire a definirlo con chiarezza per me non è facilissimo, ma posso dire che esso riguarda in generale la mia difficoltà nelle relazioni sociali. L'interazione con altre persone, soprattutto in certi contesti e con certi tipi di persone, crea in me delle forti sensazioni di ansia e di insicurezza che finiscono per bloccarmi e per rendermi impacciato.  
Faccio un esempio tra i tanti per chiarire meglio. Proprio in questi giorni ho cominciato a lavorare sulla mia tesi di laurea. Questo significa stabilire una relazione continuativa col proprio relatore, andare a parlare con altri docenti, affrontare situazioni nuove, mettersi in gioco e così via... Tutte cose che possono sembrare assolutamente normali, ma che, tuttavia, procurano in me delle intense sensazioni di disagio, di paura, di senso di inadeguatezza che non riesco proprio a sopraffare. Tutto ciò si traduce in un mio modo di relazionarmi alquanto goffo e impedito (tono di voce basso, difficoltà ad esprimermi ecc...) che mi getta in un ulteriore stato di sconforto dovuto al fatto di essere consapevole del mio fallimento. Ovviamente poi, per tirarmi su, cerco di trovare mille attenuanti al mio comportamento: il caldo, la stanchezza... ma in realtà so bene che la causa è qualcosa di più profondo e radicato in me. Queste difficoltà non riguardano soltanto l'ambito universitario, ma si presentano in diversa misura anche nelle interazioni più quotidiane. L'aspetto che più mi preoccupa di questo problema è che esso mi porta a rinchiudermi e a fuggire (fintanto che è possibile) dalle situazioni che potrebbero crearmi disagio. So bene che si tratta di un modo di reagire poco edificante perché, così facendo, mi precludo la possibilità di vivere situazioni nuove e di crescere. Inoltre ciò fa sì che io continui a trascinarci un peso che, sono sicuro, diventerà ancora più opprimente nel momento in cui mi affaccerò sul mondo del lavoro.  
Mi farebbe molto piacere avere un vostro parere professionale sulla mia situazione e sapere se l'aiuto di uno psicologo potrebbe aiutarmi a superare queste mie difficoltà.  
Grazie per l'attenzione concessami e saluti.

Daniele

## RISPONDE LA Dott. DURAZZI

Caro Daniele,

lei è riuscito ad esprimere con estrema chiarezza le sue difficoltà, ed è anche riuscito a chiedere aiuto per trovare il modo di risolverle. Queste si chiamano risorse e capacità.

Certamente qualcosa nella sua storia evolutiva, di cui non mi ha dato informazioni, non le ha permesso di sviluppare un'adeguata stima di sé. L'autostima, insieme al senso di sicurezza, è l'equivalente dell'ossigeno per il corpo. Per questo in certe situazioni lei si sente "mancare e annaspire" e, difensivamente, preferisce rifugiarsi nel suo bunker il quale, per quanto freddo e inospitale, la fa sentire al sicuro.

Una ferita all'autostima porta come conseguenza il timore di non essere adeguati e di essere scoperti inadeguati. Di conseguenza, le relazioni sono vissute come minacciose, stato che crea anche una difficoltà ad empatizzare con i bisogni degli altri, e si sviluppa un'eccessiva facilità a sentirsi feriti da eventuali commenti o giudizi critici. In altre parole, si crea un circolo vizioso che nutre se stesso continuamente e che diventa una vera e propria trappola.

Il giudizio sulla propria autostima è un sentimento che nasce dall'osservazione delle proprie caratteristiche, e può andare dal massimo apprezzamento all'assoluto disprezzo, e ciò dipende dalla discrepanza sentita tra ciò che si sente di essere e un'ideale di sé che si vorrebbe raggiungere.

Spesso l'ideale corrisponde al desiderio di essere perfetti, perché solo così non si corre il rischio di sbagliare né di essere criticati e neppure di perdere l'amore e la stima delle persone a cui teniamo. Ma, siccome

nessuno e' perfetto, questo ideale diviene ovviamente irraggiungibile e diventa quindi impossibile guadagnare la stima di se stessi.

Inoltre, caro Daniele, non si è mai accorto quanto i difetti, le piccole manie, le debolezze, i diversi modi di imbronciarsi, di ridere o piangere... in altre parole, le "imperfezioni" caratterizzano e rendono uniche le persone che amiamo?

E' necessario abbandonare la strada della perfezione per imparare a conoscersi e a sviluppare la propria personalità con tutte le sue potenzialità. E' necessario abbandonare la perfezione per imparare ad amare se stessi e gli altri e i propri e i loro difetti.

L'aiuto di uno psicoterapeuta le sarebbe sicuramente d'aiuto. Se mi fa sapere in quale città vive, le potrò indicare un nome affidabile.

Le mando un grande e imperfetto abbraccio.

Dott. Carla Anna Durazzi