

# Fiducia

## COME CREDERE NELLE PROPRIE CAPACITÀ E NELLA BUONA FEDE DEGLI ALTRI

NELLA NOSTRA SOCIETÀ SI È INDEBOLITO QUESTO SENTIMENTO, CHE INVECE È FONDAMENTALE PER CREARE RELAZIONI DI RECIPROCO AIUTO, SOSTEGNO E GRATIFICAZIONE. PER RECUPERARLO, IL PRIMO PASSO È IMPARARE A FIDARCI DI NOI STESSI, DELLE NOSTRE RISORSE: UNICHE E, COME TALI, DA VALORIZZARE SEMPRE

di Mariateresa Truncellito



La fiducia nutre la sessualità. «Disfunzioni erettili, disturbi dell'orgasmo, assenza di desiderio spesso sono la spia di un'incapacità di affidarsi al partner», dice Roberta Rossi, psicologa.

**F**iducia. Una parola che sembra desueta: scomparsa perfino dagli slogan pubblicitari, ricorre nel linguaggio dell'economia ("la fiducia dei mercati"), molto meno nella quotidianità. Ciò che sembra prevalere è la sfiducia. Nei confronti delle istituzioni (banche, politica, sindacati, governo, giudici) verso la medicina "ufficiale", la chiesa, i giornalisti, gli insegnanti. Ma anche verso noi stessi e gli altri: le librerie hanno lunghi scaffali dedicati ai manuali di auto-aiuto per migliorare l'autostima e, appunto, recuperare fiducia nelle proprie risorse. Anche le ricerche confermano questo senso di sfiducia collettiva. Nell'ultimo report sulla *Soddisfazione dei cittadini per le condizioni di vita* le famiglie italiane risultano più soddisfatte delle loro condizioni di vita (il 41%) che non del prossimo: il 78,1% delle persone pensa che "bisogna stare molto attenti", e tra i 25-34enni la diffidenza è alta quasi come per gli over 75 (77,8% e 80%). «Quella italiana è una società che si sente sotto assedio, nella quale crescono le paure e diminuiscono i sogni», commenta Claudio

Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano. «Emotività, angoscia, sensazione di fragilità e di essere bersagliati su due fronti: crisi economica e terrorismo. Ma questo modo di pensare ci irrigidisce, ci rende sospettosi e insicuri e finisce per inquinare qualunque tipo di rapporto».

### Il suo opposto è la paura

Come ci si difende da questo pericolo sociale? «Non dimenticandoci che l'uomo è un animale sociale: ha bisogno di aggregazione, legami tra le persone. E quindi di fiducia. La solitudine genera una costante ansia mentre gli affetti ci fanno sentire al sicuro. Tanto che anche nei momenti peggiori - un lutto, la perdita del lavoro, la fine di un amore - lo stare con gli altri e sentire la loro vicinanza ci è di grande aiuto e conforto», conclude Mencacci.

«Fiducia è un termine sfuggente, ma tutto è "questione di fiducia": in sé, negli altri, nelle

### Di chi (e come) si fidano gli italiani

«Si sa che la fiducia nei partiti politici è nulla, ma è più grave che oggi non ci si fidi delle istituzioni dello Stato: Parlamento, Governo

e anche amministrazioni locali, verso le quali in passato la fiducia degli italiani aveva sempre tenuto», dice Cosimo Finzi, direttore dell'istituto di ricerche sociali e marketing AstraRicerche.

«Dalle nostre ricerche

emerge poi la nuova sfiducia in alcune categorie professionali, come i medici, mentre si confida di più nei farmacisti, più consiglieri e meno prescrittori».

«Una figura che riscuote ancora molto

credito è papa Francesco, considerato coerente nel suo apostolato».

«Altro dramma, il crollo di fiducia nella scuola: ma senza la stima negli insegnanti e nelle istituzioni formative è impossibile una vera rinascita del Paese».



proprie capacità, nelle istituzioni, nella natura o nel futuro», sottolinea Alessandro Lombardo, presidente dell'Ordine degli psicologi del Piemonte che al tema ha dedicato addirittura un'edizione dell'annuale *Festival di Psicologia* (nel 2016). «Senza fiducia non si costituiscono relazioni stabili. È un sentimento che scaturisce da una valutazione positiva di fatti, circostanze, relazioni e che produce sicurezza, tranquillità e benessere. Si tratta di un bene comune prezioso, anche perché l'opposto della fiducia non è la sfiducia, ma la paura. Purtroppo non è possibile farne scorte, non è un bene accumulabile per i momenti difficili».

### Perché tanti l'hanno persa

La filosofa Michela Marzano alla questione ha dedicato un libro, *Avere fiducia. Perché è necessario credere negli altri* (Mondadori). «C'è chi ritiene che siamo entrati nella "società della sfiducia". Molti sono sempre più pessimisti nei confronti del futuro, e alla fine dubitano di se stessi. In parte è una caratteristica della nostra modernità, in cui tutto è flessibile, effimero, "liquido", in cui nulla dura, poiché i legami tra gli esseri umani sono sempre più fragili e perché siamo sempre più individualisti», commenta la filosofa. «Ma sen- ➔



Consulta  
gratis il  
nostro esperto

CLAUDIO  
BELLOTTI

Life coach  
a Milano

Tel. 02-70300159  
19 giugno  
ore 10-11

▼ «L'aspettativa nei familiari e nei veri amici resiste: potremmo dire che si è creata una società nella quale ognuno ha poche persone di cui si fida tanto, e una moltitudine di persone di cui non si fida affatto».

▼ «Quanto alla fiducia in se

stessi, viene fuori che le italiane ne hanno di più rispetto agli uomini: il 20,4% dichiara di credere molto in se stessa e nelle proprie capacità, il 56,6 dichiara di fidarsi abbastanza, contro il 18,7 che si fida così così e il 4,4%

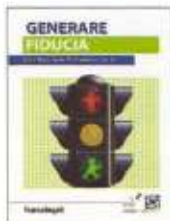
che non si fida per nulla di se stessa».

▼ «La fiducia cresce con l'età, perché si conoscono meglio le proprie potenzialità. Non solo: le donne dichiarano anche di avere più fede in se stesse rispetto a dieci anni fa

(45% del totale).

▼ «Dalle nostre indagini emerge poi che le persone fiduciose verso il prossimo sono anche le più soddisfatte della loro vita: l'apertura mentale permette, infatti, di vivere il presente con più positività».

**Trova la fiducia in libreria**



Un saggio a più mani sulla fiducia che crea futuro. *Generare fiducia*, Luca Alici e Silvia Pierosara (Franco Angeli, 13 €).



La fiducia nasce dall'amore che riceviamo. Ma per averlo si deve rischiare. *Il rischio di fidarsi*, Salvatore Natoli, (Il Mulino, 12 €).



La fiducia è a portata di mano. Il libro insegna a trovare le chiavi d'accesso. *Fai quello che ami*, Beth Kempton (Corbaccio, 15 €).

→ za fiducia, non si vive. Come potrei accettare di nutrirmi senza fidarmi del fatto che ciò che acquisto e mangio non è tossico? Come potrei uscire di casa al mattino se non fossi sicuro di ritornarci alla sera? La fiducia è fondamentale dal momento che senza è difficile immaginare l'esistenza stessa delle relazioni umane: amicizia, amore, compresa la collaborazione sul lavoro o il rapporto medico-paziente, presuppongono un minimo di affidamento reciproco. Oltretutto, confidare in qualcuno è un atto razionale, dal momento che solo la cooperazione permette di massimizzare l'interesse di ognuno. E si contrappone all'onnipotenza della volontà individuale che oggi crede, sbagliando, di poter controllare tutto. La fiducia ci permette di poter puntare di nuovo su noi stessi, sugli altri, sul futuro, rompendo il circolo vizioso dell'angoscia». Però, nonostante l'evidenza positiva per la collettività, rimane un sentimento difficile da provare, da nutrire. «Certo, dare fiducia è sempre una scommessa, il suo risultato non è mai garantito», riprende la filosofa. «Anche se spesso ci sono motivi razionali che ci spingono a credere affidabile l'altro, rimane comunque un "salto dalla finestra": l'essere umano può tradire, ma proprio perché ha questa possibilità è vivo, non ha rinunciato alla complessità del suo desiderio. La fiducia è come un regalo: non si decreta e non si esige, si può solo sperare di non essere delusi».

**Le basi per ricostruirla**

In generale, l'indispensabile presupposto per avere fiducia nell'altro è credere in noi stessi. Un obiettivo che si conquista solo quando s'impara

**LA FIDUCIA È COME UN REGALO: NON SI DECRETA, NON SI ESIGE, SI PUÒ SOLO SPERARE DI NON RIMANERE DELUSI.**



ad avere un rapporto più sereno con le nostre insicurezze, come dice la psicoterapeuta Barbel Wardetzki, autrice di *Pronto soccorso per insicuri cronici* (Urrà Feltrinelli): «Avere fiducia in se stessi significa trovare dentro di sé la sicurezza e stimarsi come persona, per come si è. Una capacità fortemente legata alla nostra autostima: quanto questa è più alta, tanto più avremo fiducia in noi. Molto spesso, però, questa risorsa è messa a dura prova dall'abitudine di paragonarci agli altri: sono bello, intelligente, disinvolto come loro? Sono altrettanto degno di essere amato? L'insicuro risponde no, perché tende a sottovalutare se stesso nella

**3 film in dvd per riflettere sul tema**



**1 IL DIARIO DI BRIDGET JONES**

Di Sharon Maguire (2001). Una trentenne che lavora in una casa editrice e tiene un diario, trascorre serate solitarie davanti alla televisione, ha una storia col capo che la lascia per un'altra, ma soprattutto vuole porre fine ai suoi problemi con gli uomini, l'alcol, il tabacco e la bilancia. Nonostante tutti gli ostacoli che trova, non smette di avere fiducia in se stessa e negli altri per cercare il proprio posto nel mondo.



**2 LE FATE IGNORANTI**

Di Ferzan Ozpetek (2001). Dopo la morte del marito Massimo, Antonia trova un quadro che non ha mai visto, dedicato a lui dalla "fata ignorante". Cercandone l'identità, scopre che lui la tradiva con un uomo. Ma cosa resta della fiducia tra due persone nel momento in cui uno nasconde all'altro la sua vera identità? Antonia capisce che il marito le ha taciuto tutto per la paura che lei non capisse.



stessa misura in cui tende a sopravvalutare gli altri. Secondo Wardetzki, invece, il segreto di una forte autostima «consiste nel chiedersi dove risiede il nostro valore. Di norma lo facciamo dipendere dall'esterno, e quanto più ci sentiamo vicini – per esempio – all'ideale estetico imperante, tanto più ci sentiamo valorizzati: magri, in forma, senza rughe...», continua l'autrice. «Tutto sbagliato, le domande da farsi sono altre "Quali sono le tue caratteristiche specifiche?"; "Quali sono i tuoi punti di forza?"; "Che cosa ti rende unico e insostituibile?; Cosa c'è di prezioso e particolare in te?"».



### 3 MILLION DOLLAR BABY

Di Clint Eastwood (2004). L'allenatore di boxe Frankie accetta di allenare una ragazza, Maggie, che con il pugilato cerca di superare la certezza di non valere niente. Maggie gli dà completa fiducia. Frankie resta al suo fianco anche quando lei, paralizzata dopo un incidente sul ring, gli chiede di staccarle il respiratore: la fiducia è anche accettare i desideri dell'altro, pur costandoci moltissimo.

## Cosa puoi fare per ripartire da te

**1) ACCETTA LA REALTÀ** Lo sviluppo di una corretta idea di noi stessi e un atteggiamento che valorizza i nostri talenti, anziché focalizzarci sui punti deboli, è condizione essenziale per avere fiducia in noi stessi, consiglia Claudio Belotti, coach esperto di Pnl e Dinamiche a spirale e autore di *Super You. Come individuare e allenare il supereroe che ti rende straordinario* (BUR). «Fin da piccoli vediamo che l'attenzione si punta più su ciò che va male più che su ciò che va bene: se il bambino prende un bel voto, ha fatto solo il suo dovere; se ne prende uno brutto, viene rimproverato e punito. È funzionale all'evoluzione: il cervello deve notare soprattutto quello che non va perché è un potenziale pericolo, e milioni di anni fa ciò poteva fare la differenza tra la vita e la morte. Ma oggi ciò spesso mina le nostre sicurezze, al punto che abbiamo addirittura bisogno di ritoccare le foto su Instagram perché non abbiamo fiducia nemmeno di come appariamo nel mondo virtuale, e se una celeb si posta "senza trucco" diventa popolare perché ha avuto "il coraggio" di farsi vedere al naturale. La fiducia in se stessi invece ha bisogno di accettare un po' di realtà, e uno dei complimenti più belli che possiamo ricevere è "tu sei vero", anche perché sappiamo ammettere sbagli e debolezze.

**2) NON TEMERE LE DELUSIONI** «La propria sicurezza nasce anche dagli errori», prosegue l'esperto. «I grandi campioni dello sport spesso sono tali →

## Il paradosso delle bufale in Rete

Viviamo tempi di disincanto, dove fidarsi è più difficile. «Ma non tutto il male viene per nuocere: la fiducia cieca e a priori, un po' naif per certi aspetti e pericolosa per altri, è stata sostituita da una fiducia da costruire», sottolinea lo psicologo Alessandro Lombardo. «Ma, se da una parte siamo diffidenti verso tutto e tutti, dall'altra siamo creduloni: si pensi al credito dato alle bufale in Rete, ai "guaritori", ai cartomanti. «È il paradosso di un'epoca in cui tutto può essere messo in discussione, l'idea che sicuramente ci sia "qualcosa dietro" e, quindi, i più degni di credito sono coloro che promettono di svelarlo», spiega lo psicologo Lombardo. «Ma è una fiducia basata sulla sfiducia, e quindi non può reggere».



Nel romanzo, i personaggi si muovono attorno al tema della fiducia. E spesso cadono in trappola. *Fiducia*, Henry James, (Einaudi, 12 €).



La gentilezza è la base per ottenere fiducia. *Il potere della gentilezza, 16 regole d'oro per ottenere e dare fiducia* Frank Martini (Urra Feltrinelli, 12 €).



Un libro che spinge a osare e a non avere sempre paura di fallire. *Il segreto è credere in se stessi*, Brian Tracy (Tea editore, 13 €).

## S'impara fin da piccoli

Per fare crescere un bambino sicuro di sé bisogna fin dai primi anni di vita dare fiducia al piccolo, senza che gli adulti (genitori, insegnanti, educatori, allenatori...) lo inibiscano con consigli o divieti: «Se il bambino sale su un muretto e vuole saltarlo, lo si può bloccare spaventandolo

perché potrebbe farsi male oppure incoraggiare a provarci, standogli accanto per prenderlo se succede qualcosa», dice la psicologa Roberta Rossi. «Il primo comportamento instillerà il dubbio nel bambino di non essere capace, facendogli perdere fiducia nelle sue possibilità; il secondo gli permetterà di credere nelle proprie risorse e nell'appoggio degli altri». La fiducia in sé può essere

rinforzata anche quando il ragazzino cresce. Spiega il coach Claudio Belotti: «Attensione a far sentire i nostri figli speciali e a non abituarli alle delusioni. Oggi nei tornei sportivi si tende a dare la stessa medaglia a tutti i partecipanti, e se il ragazzo torna con un brutto voto da scuola il genitore si precipita a parlare con l'insegnante per contestarlo. Ma nella vita non funziona così! Ciò non significa

che i ragazzi non vadano incoraggiati, ma il modo per accrescere la loro fiducia è apprezzarli quando si stanno impegnando, quando ottengono miglioramenti, e non necessariamente una vittoria. Attensione al linguaggio: bisogna stigmatizzare il comportamento. Così se un figlio ha sbagliato, la frase giusta è "hai fatto male", se ha ottenuto un risultato, "sei stato bravo"».

→ grazie alle cadute e alla capacità di rialzarsi. E invece oggi c'è una volontà di proteggerci - e proteggere i nostri figli - dalle delusioni e dal dolore, credendo di salvaguardare fiducia e autostima, e ottenendo esattamente l'effetto contrario, perché ci si indebolisce».

3) **IMPARA A PERDONARE E PERDONARTI** «La perfezione, nostra o degli altri, non esiste: esserne consapevoli è premessa fondamentale per la fiducia. Bisogna imparare a perdonare e a perdonarci, giudicando le intenzioni, più che le azioni: a un errore in buona fede si rimedia», consiglia Claudio Belotti.

4) **METTI IN CONTO LA FATICA** Un altro modo per acquistare fiducia in se stessi è impegnarsi: «Si è ormai affermata l'idea di poter essere felici e fiduciosi senza troppa fatica: ma la maggior parte di noi può raggiungere i propri obiettivi solo a costo di un impegno costante», sottolinea il coach. «Una storia d'amore va bene non perché si è fortunati, ma perché si è disposti ad affrontare le crisi, a perdonare anche se sei ferito e a chiedere scusa anche quando pensi di aver ragione. Il modo migliore per avere fiducia in se stessi, non è forse prendersi un impegno e mantenerlo?».

5) **COLTIVA RELAZIONI POSITIVE** Scrive la psicoterapeuta Barbel Wardetz: «Per il benessere psichico sono necessari contatti affidabili, legami fondamentali per rafforzare il senso di autostima. Se ci sentiamo amati, ci sentiamo pieni di valore. Se veniamo evitati e maltrattati il senso di autostima può azzerrarsi. L'appoggio altrui ha un influsso positivo non solo su coloro che lo ricevono, ma anche su chi lo dà: le due parti beneficiano di sentimenti reciproci di accettazione e fiducia. Questo riesce meglio quanto più è alto il proprio senso di autostima».

6) **RIFLETTI SULLA TUA VITA** «Aiuta molto anche essere consapevoli di aver superato situazioni



difficili. Tutti ne abbiamo avute, basta rifletterci», conclude la dottoressa Wardetz. «Il ricordo rafforza la fiducia nelle proprie capacità risolutive».

### L'importanza del confronto

Comunque, dobbiamo essere noi i primi a dare fiducia, invece di pretenderla; impegnarci nel fare, invece di pensare di meritare credibilità. «Certo, bisogna credere in se stessi per poter poi aprirsi agli altri, ma questa "autostima" non è sufficiente», conferma Michela Marzano. «Se non sono disposto a mettermi in discussione, il rapporto con l'altro non è più possibile. Se ho troppe certezze, mi privo della possibilità di scoprire, grazie agli altri, aspetti della mia personalità che solo il confronto mi può permettere di conoscere. Cosa che può avvenire solo "dando fiducia". In fondo, diffidare di tutti è la prova di una bassissima fiducia in se stessi: se rifiuto di mostrare il minimo segno di debolezza, significa che dipendo dal riconoscimento altrui. ●

**QUANTO PIÙ È ALTA L'AUTOSTIMA TANTO PIÙ SI RIESCE A INSTAURARE RELAZIONI FORTI, IMPRONTATE ALLA FIDUCIA.**