

RUBRICA - In questo nostro appuntamento torniamo su un tema che abbiamo già affrontato, la **capacità di introspezione e il meccanismo dell'autoinganno**, nel tentativo di osservare la relazione che intercorre tra autenticità (con sé e con gli altri) e benessere. Si tratta di un aspetto spesso sottovalutato, nella misura in cui è difficile da far emergere, ma attorno al quale si gioca una partita importante relativamente al benessere personale.



Come già abbiamo avuto modo di dire, comprendere quello che ci muove (ossia ciò che proviamo) è un aspetto fondamentale nella costruzione del proprio benessere anche, o forse soprattutto, laddove si debbano affrontare situazioni e vissuti spiacevoli, paurosi o dolorosi. **Ma se è fondamentale sapere da dove veniamo, altrettanto importante è intravedere dove vogliamo andare.** E' come se dovessimo avere quattro occhi perennemente in azione, due orientati al passato, per capire chi siamo e portare sempre con noi la storia da cui proveniamo, e due rivolti al futuro, per trovare la forza di dare un senso alla nostra vita in rapporto a ciò che ci può realizzare come individui immersi in una collettività. Si tratta, in realtà, di aspetti indistricabilmente intrecciati tra loro, poiché ciò verso cui siamo orientati è inevitabilmente il prodotto della nostra storia, ma che separiamo per un istante in questa nostra trattazione solo per osservare meglio come questi fattori operano in noi.

L'aver chiaro ciò che ci muove "autenticamente", in profondità, è fondamentale per non cadere vittime di tranelli che tendiamo a noi stessi nel tentativo di evitare ciò che ci fa paura preservando, al contempo, la nostra autostima. Spesso di fronte a un traguardo che comporta fatica, difficoltà, rischi, e che quindi ci fa paura, ci "raccontiamo" che non ci interessa e riusciamo così, con un'abile mossa, ad ottenere un duplice effetto: evitare sia il rischio del fallimento (nel caso in cui non riuscissimo a raggiungere l'obiettivo che ci eravamo dati) sia l'umiliazione della fuga (nel caso in cui ammettessimo di rinunciare alla sfida per paura). Ma - come abbiamo osservato in altri interventi - **tutto ciò che non affrontiamo ci "insegue" anche per lunghi tratti di vita.** E spesso emerge proprio nel momento in cui non c'è più la possibilità di affrontarlo.

Mi capita spesso, in psicoterapia, di incontrare pazienti che si trovano a **dover fare i conti con scelte mai compiute, sfide mai affrontate, rischi e possibilità di cui non hanno avuto il coraggio di farsi carico** nel momento in cui sarebbe stato opportuno farlo. Mi viene in mente in particolare la storia di una donna che ho seguito qualche anno fa. Nel momento in cui è andata in menopausa è caduta in una grave forma depressiva. Pensava, in prima battuta, che fossero gli effetti dello sbalzo ormonale che quel passaggio "biologico" inevitabilmente porta con sé. Ma siccome passavano i mesi e le sue condizioni non miglioravano, si è rivolta a me. E' così che, affrontando ciò che quel passaggio epocale (la menopausa) ha rappresentato per lei, è emersa tutta la delusione, la rabbia, il rammarico, l'impotenza, il risentimento verso se stessa e verso suo marito per quella maternità che, in fondo in fondo, avrebbe voluto ma che non ha mai avuto il coraggio di "porre a tema". Non si era mai chiesta, con la forza e la determinazione che una domanda di tale portata richiede, se avesse voluto diventare mamma, e così sono passati gli anni e le stagioni della vita, fino a che quella domanda non ha più avuto la possibilità di essere espressa, perché sono scaduti i tempi biologici. Ed in quel momento, paradossalmente, è diventata chiara la risposta ad una domanda mai posta.

A quel punto è come se questa signora avesse dovuto elaborare un lutto per una perdita mai avvenuta nella realtà dei fatti, ma drammaticamente presente nel suo vissuto: la perdita di chi si rende conto di essersi lasciato scappare un'opportunità solo nel momento in cui quell'opportunità non c'è più stata.

E' per questo motivo che le domande, tutte le domande, vanno sempre trattate con estremo rispetto e attenzione: sono più importanti delle risposte, ma sono pericolose nella misura in cui ci mettono di fronte alle nostre fragilità.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

7 novembre - [Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista](#)

17 ottobre - [Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo](#)

- 2 ottobre - [Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole](#)
- 4 settembre - [Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!](#)
- 26 luglio - [Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione](#)
- 10 luglio - [Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?](#)
- 19 giugno - [Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?](#)
- 3 giugno - [Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore](#)
- 24 maggio - [Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia](#)
- 8 maggio - [Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso](#)
- 26 aprile - [Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa](#)
- 10 aprile - [Psicologia e Vita. L'educazione emotiva](#)
- 27 marzo - [Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio](#)
- 13 marzo - [Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio](#)
- 27 febbraio - [Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?](#)
- 13 febbraio - [Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?](#)
- 30 gennaio - [Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto](#)
- 16 gennaio - [Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere](#)
- 28 dicembre - [Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità" "](#)
- 12 dicembre - [Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?](#)
- 28 novembre - [Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?](#)
- 14 novembre - [Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano](#)

1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)

17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)

3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)

15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)