

LA “COPERTA” PSICOLOGICA

Inc. tratta il tema della mancanza di sicurezza e di fiducia, che non ci fa sentire al meglio. Il trucco emotivo è la necessità di una “coperta” psicologica. Per esempio, in un team i membri devono sentirsi sicuri di poter prendere rischi, e che nessuno possa mettere in imbarazzo o punisca qualcuno che ammetta un errore, che ponga una domanda o che offra una nuova idea. L’ambiente deve pertanto essere psicologicamente sicuro, permettendo di aprire ed esprimere la propria mente, o di fare una battuta senza essere considerati strani o stupidi. Spesso l’ambiente che consideriamo sicuro non lo è. Veniamo puniti per aver espresso il nostro parere. Questo ci spinge a coprire i nostri comportamenti. Abbiamo bisogno di una “coperta” di sicurezza. Di che tipo? Potrebbe essere una persona, un amico, oppure un gruppo, chiunque che conosca bene chi siamo, di che cosa siamo capaci e che ce lo faccia ricordare. Per gli introversi potrebbe essere la solitudine: essi hanno bisogno di un certo tempo per ricaricarsi fisicamente, mentalmente ed emozionalmente. Potrebbe anche consistere in un ricordo che si sostituisce ai pensieri negativi. O qualunque altra cosa che ci faccia credere in noi stessi.

Commenti

Ricorrere ad una “coperta psicologica” non è solitamente gradito. Si cerca infatti di non ammettere di averne bisogno, e si supplisce con comportamenti inadatti, rinunciando ad una onesta valutazione di noi stessi. La necessità di un simile supporto deve invece essere ammessa e accettata. Non è da escludere, tuttavia, che il tempo crei la possibilità di raggiungere una solida e consistente fiducia in noi stessi. L’esperienza di vita vissuta, con i suoi successi e le sue disfatte, sostituirà in pieno ogni possibile “coperta”.