



*di Francesco Fresi*

PSICOLOGO E PSICOTERAPEUTA

## AMARE SE STESSI? SÌ, MA IN MODO EQUILIBRATO

Nel lavoro e nella vita amare se stessi è importante per avere successo, ma è necessario avere coscienza del limite che ci si deve dare affinché questo sentimento non sconfini nel narcisismo, controproducente nei rapporti con se stessi e con gli altri. E allora, come in cucina, seguiamo la regola del q.b.

Amare se stessi e il proprio lavoro... ma qual è il limite di non ritorno? Fino a che punto è amare se stessi e quando diventa egoismo e voglia di essere semplicemente i migliori, sebbene freddi, robot da vendita? Quando il lavoro per ottusità personale mina, come un'arma a doppio taglio, la propria famiglia tanto da mandarla a rotoli perché assenti da questa per essere presenti sul posto di lavoro o alle richieste eccessive di un capo? Cosa ci ripiega tanto su noi stessi al punto di non preoccuparci più della qualità che offriamo ai nostri clienti e alle relazioni con i nostri colleghi?

Sono domande che ci chiamano tutti in causa, vuoi perché ce ne siamo rivolte alcune, vuoi perché le abbiamo pensate guardando la situazione di chi ci circonda.



**Dottor Fresi, i sentimenti giocano un ruolo da assoluti protagonisti nella nostra vita. Quindi anche sul nostro posto di lavoro “come ci sentiamo” e “come viviamo” hanno delle ripercussioni sul rapporto con i colleghi e con il cliente. C'è un sentimento che prevale sugli altri?**

Un tratto fondamentale che ho osservato nei contesti lavorativi in cui ho operato, in qualità di consulente, è quello di una sorta di spegnimento dei

sentimenti tra colleghi e tra lavoratore e cliente. Sempre più spesso le persone, nello svolgere il ruolo che assumono nella loro vita quotidiana, più che vivere i sentimenti ne simulano gli stereotipi, non riuscendo nemmeno a entrare in contatto o in sintonia con i contenuti intrinseci al ruolo stesso. Per capire meglio, pensiamo a quando entriamo in un negozio e proviamo un vestito o scegliamo una crema, che sono evidentemente sbagliati per noi; ci accorgiamo che il commesso o la commessa che ci sta servendo sono compiacenti semplicemente perché vogliono e devono vendere, ma che in realtà l'emozione che provano non è quella che dovrebbe coincidere con la nostra in modo empatico (... sì in effetti questa crema o quel vestito non le sta bene). Questo, ovviamente, ci fa pensare che stiamo per essere imbrogliati, e quindi ci chiudiamo in noi stessi evitando l'acquisto e rifiutando il consiglio del commesso.

**Entriamo meglio nell'argomento. Ci descrive il ruolo dei diversi sentimenti all'interno dei gruppi?**

Parlare di sentimenti nei gruppi è come giocare in cucina: il giusto risultato dipenderà dall'equilibrio tra i diversi elementi. L'amore di se stessi è un esempio di come alcuni sentimenti possono interagire, sia in modo positivo sia in modo negativo, inducendone di nuovi, se non mediati. L'assenza di gelosia può oscurare il sentimento d'amore provato, facendoci risultare freddi, distaccati, egocentrici, mentre, talvolta, quando la stessa appare eccessiva la neghiamo vergognandocene, ci sentiamo in colpa. È evidente, tuttavia, come allo stesso modo essa risulti, se equilibrata, “spezia” (come il q.b.) essenziale del processo di innamoramento.

**Quali sono le emozioni che si formano e quindi vengono vissute maggiormente all'interno di un gruppo aziendale?**

Sicuramente, l'amore di se stessi.

**Parlare di amore di se stessi è semplice. Più difficile è capire che cosa realmente significhi e quali siano caratteristiche e conseguenze di questo tipo di emozione quando non è equilibrata. Potrebbe aiutarci ad avere le idee più chiare?**

Partiamo dal “bisogno di non avere bisogni”, che

descrive sicuramente l'era moderna. Cosa c'è di peggio che sentire il proprio ragazzo/a, il proprio collega o il proprio capo sostenere: "Io non ho bisogno di nessuno, faccio tutto da solo, diventerò il migliore senza alcun aiuto"? Sebbene falsa, tale affermazione può, in alcuni casi, essere l'inizio di un lungo processo di inaridimento emotivo-sentimentale, la falsa sicurezza di bastare a se stessi. Tale modalità, se inizialmente presa come rifugio davanti alle innumerevoli frustrazioni che si vivono sul lavoro, come per esempio quelle di sentirsi dire che non si è adeguati o che non ci si merita alcuna gratificazione, può a un certo punto diventare un *modus vivendi*, una modalità rigida, poco adattativa, inconsapevole. È il caso di ragazzi/e, donne o uomini doverizzati, inclini all'eccessiva dedizione al lavoro, privi di affetti, eccessivamente egocentrici e freddi; insomma, incapaci di fronteggiare gli stress e di rispondere in modo adeguato ai problemi della vita, ma soprattutto incapaci di provare empatia (saper mettersi nei panni emotivi dell'altro).

### **All'interno di un'azienda, che tipo di comportamento assume, quindi, chi ha la falsa sicurezza di bastare a se stesso?**

Prima di tutto, nel caso di un evento traumatico, come potrebbe essere quello di un richiamo da parte del datore di lavoro, il dipendente non accetta le possibili critiche, le vede come semplici aggressioni o possibili invidie, non contempla l'utilizzo e le capacità di richiedere aiuto all'esterno, come per esempio ai colleghi, perché non c'è la minima fiducia che un possibile consiglio sia utile al superamento di quanto accaduto.

Il ripiegamento, eccessivo, sulle sue forze (nel caso stessimo parlando di un dipendente auto-centrato e poco empatico) annebbia la sua mente non permettendogli di arrivare alla soluzione di un problema. Una visione irrealistica delle proprie forze lo esporrà al rischio di imbarcarsi in imprese temerarie o di ostinarsi in imprese fallimentari. Pensiamoci un attimo: quante volte abbiamo vissuto o abbiamo assistito a persone che

continuano a fare la stessa cosa, ad avere lo stesso atteggiamento, non riuscendo mai a ottenere risultati positivi?

### **Dove può portare questo sentimento?**

Vivere costantemente nella paura di poter sbagliare, nella solitudine, nella vergogna, fingendosi sicuri e corazzati, metterà a dura prova il già precario equilibrio psico-fisico della persona. Come affermavo all'inizio, in questo articolo, come in cucina, vale la regola del q.b.: se non equilibrato, l'amore di se stessi porta a cadere come Narciso alla sorgente.»

### **Che cosa è il narcisismo?**

In parole semplici, equivale a una forma molto grave di egoismo.

“**COME IN CUCINA, VALE LA REGOLA DEL Q.B.: SE NON EQUILIBRATO, L'AMORE DI SE STESSI PORTA A CADERE COME NARCISO ALLA SORGENTE**”

**Amore di se stessi e narcisismo... E la consapevolezza che spesso chi ha amore di se stesso viene accusato di egoismo. Come usciamo da questo circolo vizioso?**

È vero, a una prima considerazione, parlare di amore di se stessi può presentare agli occhi di alcuni un concetto sgradevole, perché, come ha fatto presente, lo considerano egoismo. La rappresentazione che abbiamo in mente è, nella maggior parte dei casi, quella di un eccesso dell'amore di se stessi, di una forma dunque di egoismo, che come tale siamo propensi a bollare, sulla scorta della tradizione culturale occidentale, come un atteggiamento negativo. In realtà, il sentimento dell'amore di se stessi, non identificato con il suo eccesso, rappresenta una delle componenti sostanziali nella strutturazione della personalità di un individuo sano e di conseguenza di un buon dipendente. Amare se stessi in un q.b. giusto vuol dire accettare i propri limiti non vivendo i pareri altrui come solo critiche invidiose.

### **Ci racconta, in pratica, una persona che non è riuscita a mantenere il giusto equilibrio tra amore di se stessa e narcisismo all'interno di una struttura aziendale?**

Pensiamo a una persona che lavora in un centro

estetico da un periodo abbastanza lungo, cinque-sei anni. Anni in cui non ha mai ricevuto una promozione o gratificazione, e non è mai riuscita a instaurare un rapporto con il datore di lavoro e con i colleghi. Tutto ciò, sebbene lavori tanto, non guardi orari, abbia rischiato un divorzio per non saper gestire lavoro e famiglia, risultando per quest'ultima spesso assente perché fuori città per trasferte, corsi e master.

Lei non riesce a spiegarsi la situazione perché (in teoria) si è sempre resa più che disponibile, provocando addirittura invidia nei colleghi.

Ecco, quando il sentimento non è equilibrato, fa ottenere più frustrazioni che vantaggi. Nel caso appena descritto, la persona si è dimenticata che non è solo una robot da vendita, non capendo che non basta essere sempre presente per essere valorizzata; ha sottovalutato l'effetto della qualità di quello che si offre, che è spesso collegato al concetto di come e di quanto ci amiamo. Ed è quello che poi offriamo che rende la relazione con i colleghi buona e che ci fa entrare in empatia con il cliente, quando rischiamo una non vendita a favore di un buon consiglio.

“ DOBBIAMO  
ABBANDONARE  
L'IDEA IRREALISTICA,  
CHE SPESSO IL  
NARCISISMO O L'EGOISMO  
PORTA CON SÉ E CIOÈ  
QUELLA DI ESSERE  
PERFETTI, INCRITICABILI  
E SEMPRE NEL  
GIUSTO ”

**Come è possibile che questa persona non si sia accorta di stare per cadere... alla sorgente come Narciso?**

La rinuncia alla sua vita l'ha resa fredda e distaccata. Si è sempre più ripiegata su se stessa, avvicinandosi sempre di più al sentimento dell'eccesso di amore di se stessi. Sentimento limitante nella vita, e quindi anche nel lavoro. Dobbiamo stare bene con noi stessi per entrare in empatia con chi ci circonda, colleghi, capo e cliente, e quindi “riuscire” sul lavoro. Per farlo, però, dobbiamo abbandonare l'idea irrealistica, che spesso il narcisismo o l'egoismo porta con sé e cioè quella di essere perfetti, incriticabili e sempre nel giusto.

**Amore di se stessi: quali sono i primi concetti che spiega a un gruppo?**

Insegno a cominciare a misurarsi con le emozioni e con delle scale di giudizio che sono soggettive, non

oggettive. Per una persona lavorare dieci ore è una cosa fattibile, per un'altra, pur nelle stesse condizioni lavorative, è troppo e quindi la fa incattivire (perché incomincia, misurandosi con lo stesso metro, a provare invidia). Se amiamo troppo noi stessi, come abbiamo spiegato, non abbiamo spazio per l'altro. Questo ci preclude la possibilità di avere buone relazioni con i colleghi, accettando le nostre diversità e i nostri limiti. E l'invidia è negativa non solo per chi la prova, ma anche per chi la subisce, che si chiude sempre più in se stessa e rimane sola con il proprio lavoro.

**Ci dà alcuni consigli per “provare” il giusto amore di se stessi?**

Prima di tutto, l'assertività, ovvero il saper dire di no. Saper rinunciare a del lavoro in più per godersi la vita aiuta ad arrivare al lavoro con un sentimento più bello e felice. Poi, sicuramente, il saper gestire il senso di colpa che spesso si prova quando si rifiuta un lavoro. Riguardo a questi primi punti si tenga ben presente che “dire di no” al capo non ha quale sicura conseguenza quella di non essere apprezzati o essere messi da parte, tutt'altro.

Ancora, imparare a misurarsi con il proprio metro, valutando i propri punti forza e i propri limiti, per evitare l'insorgenza di aggressività e invidia. Infine, il sapere chiedere degli aiuti, “usufruendo” dei colleghi smettendo di pensarli solo come avversari di una gara a chi è il migliore. È necessario capire che siamo tutti uguali e abbiamo le stesse problematiche, bisogna fare gruppo... Il gruppo ci porta anche a gestire il senso di colpa.

In conclusione, l'amore di se stessi è essenziale per riuscire in tutto, ma... Ricordatevi del q.b., perché se non ci si dà dei limiti, si cade nel narcisismo e in tutto quello che abbiamo visto.

L'esperto risponde a [redazione@mabella.it](mailto:redazione@mabella.it)  
oppure a [francescofresi@yahoo.it](mailto:francescofresi@yahoo.it)

