
Gli autosabotaggi

di Daniele Mattoni



Gli autosabotaggi

Con il termine **autosabotaggi** (o self-handicapping) si indicano delle situazioni nelle quali limitiamo volontariamente il nostro apporto di energia o impegno, in alcuni ambiti della nostra vita, precludendoci possibilità di successo, per costruirci un "alibi" nella eventualità di insuccessi. Servono a proteggere il nostro senso di autostima. Se ci impegniamo poco, se non "spingiamo" al massimo le nostre possibilità, o se rinunciamo a fare una scelta, abbiamo un alibi nel caso di insuccesso, perché potremo sempre dire a noi stessi, e agli altri: "Se mi fossi impegnato al massimo sarebbe andata diversamente". Se invece ci impegnassimo al massimo delle nostre possibilità nel caso di insuccessi non avremmo alibi.

Esempi di autosabotaggi sono il procrastinare - che è una delle strategie di autosabotaggio più frequente-; lo stabilire obiettivi irraggiungibili o troppo facili - che consente di attribuire l'eventuale fallimento o riuscita alle caratteristiche dell'obiettivo -; il ritiro dell'impegno; la rinuncia a fare una scelta - infatti rinunciando a scegliere non ci esponiamo al rischio di fare scelte sbagliate! -; più in generale tutti quegli espedienti che possono compromettere l'efficienza fisica o intellettuale, abbassando le possibilità di riuscita, ma allo stesso tempo fornendo un alibi nel caso di insuccesso. Le occasioni in cui l'uso di autosabotaggi è certamente più frequente sono quelle competitive o di cruciale importanza, quando "la posta in gioco" è più alta.

La funzione delle strategie di autosabotaggio è quella di sostenere una immagine positiva di sé. L'anticipazione di una giustificazione al possibile fallimento, infatti, consente, in caso di insuccesso, di proteggere l'autostima e l'immagine di sé e, in caso di successo, di incrementare l'autostima, acquistando maggiori meriti.

Allo stesso tempo le strategie di autosabotaggio limitano le nostre possibilità di successo, in quanto "rinunciamo a scendere in campo", e possono impedire l'emergere di nostre capacità.

Attraverso il coaching una persona può essere aiutata a prendere coscienza di propri meccanismi di autosabotaggio, e a scegliere delle strategie più funzionali ed efficaci per realizzare i propri obiettivi.

Il **primo step** per superare il blocco di eventuali autosabotaggi è quindi quello di prenderne coscienza.

Prova a ritagliarti un quarto d'ora del tuo tempo per pensare agli eventuali autosabotaggi che stai attuando nella tua vita (considera che tutti ne attuiamo qualcuno!). Puoi aiutarti nella

riflessione ponendoti le seguenti domande:

- Attualmente, quali opportunità che non sto sfruttando ho a portata di mano? Cosa mi sta frenando?
- Fino ad ora in quale percentuale (da 0 a 100) sento di aver sfruttato le mie qualità e capacità? Cosa mi aiuterebbe ad arrivare al 100%?
- Ci sono ambiti della mia vita in cui potrei fare di più? Quali?
- Ci sono scelte che so dovrei prendere ma che sto evitando di prendere?
- Ci sono obiettivi o decisioni che sto procrastinando?

Il **secondo step** è quello di mettere bene in evidenza rischi e opportunità insiti nelle azioni o nelle scelte che stai rinunciando a fare. Prova a porti le seguenti domande:

RISCHI: Cos'è che mi sta frenando? Quali sono i rischi che correrei se "andassi fino in fondo"? Nella peggiore delle eventualità cosa potrebbe accadermi? (distingui bene il fatto che potrebbe accaderti dalla interpretazione che tu dai del fatto) Ci sono altre interpretazioni che potrei dare di questo fatto? Ci sono delle cose che potrei fare, o che potrei fare diversamente per limitare l'entità di tali rischi?

OPPORTUNITA': Quali sono le opportunità che mi sto perdendo rinunciando a dare il massimo di me stesso? Cosa riuscirei ad ottenere se tutto andasse per il "verso migliore"? Infine prova a pensare se ci siano delle "**strade alternative**" che ti permetterebbero di sfruttare le opportunità, senza incorrere nei rischi che hai evidenziato sopra.

Inoltre c'è un aspetto che merita una particolare attenzione: talvolta l'insoddisfazione, la frustrazione o l'ansia che si provano di fronte a insuccessi o a errori derivano dal fatto che non ci si è concessi la possibilità di sbagliare. Questo accade in particolar modo quando interpretiamo l'esito e i risultati di nostre azioni come un "**verdetto**" su di noi e sulle nostre capacità. Interpretando i nostri insuccessi come un fallimento personale è normale che siamo spinti a "fare le cose perfettamente". Le persone invece provano una minore ansia o frustrazione di fronte a propri insuccessi quando interpretano gli esiti e i risultati delle proprie azioni come un "**feedback**" sulle proprie prestazioni, non su loro stessi; in altri termini, gli errori non vengono interpretati come "verdetti" sulle proprie abilità, ma come segnali di strategie o impegno inadeguati, che possono aiutare ad "aggiustare il tiro". Queste persone sono quindi spinte dalla motivazione di "imparare, migliorare, scoprire qualcosa di nuovo", piuttosto che di "fare qualcosa perfettamente". Quindi se di fronte a determinate possibilità o opportunità proviamo l'ansia del possibile insuccesso (che ci porta ad autosabotarci) potremmo provare a cercare delle interpretazioni diverse di questi insuccessi: la vita è una "palestra", e gli errori che commettiamo sono i nostri migliori alleati, perché ci aiutano a migliorarci e a capire dove "correggere il tiro"; le nostre abilità non sono delle entità fisse, ma sono "forgiate" dalle nostre esperienze; maggiori sono le esperienze che

facciamo maggiori sono le possibilità di crescita personale e di automiglioramento.