

DOVE NASCE LA FIDUCIA

Scontata in alcuni casi, diventa una scelta critica nel lavoro, in amore e nell'amicizia. Ecco come non sbagliare

di Francesca Trabella

Ogni giorno ti fidi decine di volte senza pensarci: per esempio, mangi al ristorante supponendo che il cuoco abbia usato materie prime buone. Oppure credi che l'autista del bus su cui sali conosca il percorso. Non sempre, però, fare affidamento su qualcuno è scontato: pensa alle amicizie, alle relazioni di coppia, ai rapporti di lavoro. «In tutti questi casi devi scegliere se, come e quanto fidarti», spiega lo psicologo Alessandro Vimercati. «Il che richiede consapevolezza, attitudine al giudizio, attenzione. E poi, dato che nelle relazioni devi essere sia fiduciosa sia affidabile, servono la disponibilità ad assumerti degli impegni e la volontà di riuscire a onorarli». Difficile? Non con i consigli che trovi nelle prossime pagine. →





IL RISCHIO IMPASSE

«La prima cosa da tenere presente sulla fiducia è che non tutti riusciamo a concederla facilmente o con serenità», afferma lo psicologo Alessandro Vimercati. «Le ragioni sono varie. Per esempio, chi è insicuro teme di mettersi nelle mani di altri, di arrivare a dipendere troppo da loro, quindi preferisce farsi carico di tutto in prima persona, dalla dichiarazione dei redditi alle piccole riparazioni domestiche. Ovviamente, questo complica ulteriormente la vita e provoca frustrazioni che alimentano l'insicurezza di base. **Spesso, poi, la sfiducia nel prossimo è una proiezione della sfiducia verso se stessi** ("Se io non sono in grado di far amare lo studio a mio figlio, come potrà riuscirci un insegnante qualsiasi?"). D'altra parte esistono casi opposti: persone con scarsa autostima che tendono a vedere gli altri come superiori e quindi ad accordare loro troppa fiducia, ispirandone pochissima a loro volta. Il risultato? Relazioni totalmente sbilanciate, destinate a vita breve».

Per superare queste *impasse* occorre rendersi conto che fidarsi è una necessità. Non annulla l'autonomia, anzi: permette di delegare qualche incombenza e rende più liberi. «E tuttavia la fiducia non deve essere mai monolitica o incondizionata, ma multifattoriale», precisa Vimercati. «Per esempio, posso lasciare tranquillamente i miei figli al mio migliore amico per una notte, ma guai a incaricarlo di organizzare una vacanza di gruppo: combinerebbe un disastro. Il fatto che lui sia affidabile come baby sitter non lo rende automaticamente attendibile come tour operator! Ciò dimostra che la fiducia autentica non è quella cieca, ma quella che ci vede così bene da ammettere anche la sfiducia. Come costruirla? Mettendo solide basi nella fase iniziale del rapporto. **In pratica, prima di dar credito a qualcuno cerca di conoscerlo a tutto tondo, individua gli ambiti in cui è più "solido" e concentra la tua fiducia su di essi.** Sei una persona riflessiva, sensibile, intuitiva e sicura di te? Probabilmente questo processo ti risulterà facile, ma se tendi a vivere

in ufficio la fiducia non basta

Per capire quanto un nuovo arrivato sul lavoro sia predisposto a un rapporto di fiducia, puoi ispirarti alle esperienze di *team building* (costruzione di squadra) che da qualche anno si usano in ambito aziendale e proporre un'attività "di squadra" piuttosto strutturata, come una passeggiata nella natura con picnic. «Vedendo come la new entry si organizza (mentalmente e praticamente) e come interagisce con gli altri partecipanti, otterrai parecchi sintomi di affidabilità (o della sua mancanza), molti di più rispetto a quelli che ti fornirebbe un aperitivo al bar», rivela lo psicologo Alessandro Vimercati. «Se, invece, la novellina sei tu, puoi incoraggiare la fiducia nei tuoi confronti facendo molta attenzione ai dettagli, comportandoti in modo scrupoloso e mai superficiale, evitando di fingere competenze che non hai. Mostrare empatia è una buona idea? Be', può stabilire una vicinanza emotiva che agevola la relazione di fiducia. Ma comprendere gli stati d'animo altrui non basta, con i colleghi: devi soprattutto onorare gli impegni e soddisfare le aspettative».

le relazioni in modo più superficiale, all'insegna della spontaneità e della casualità, potresti fare più fatica».

NELL'AMICIZIA «Quella che si crea in un legame di amicizia è la forma di fiducia più pura», osserva l'esperto. «**Scaturisce da una sintonia reciproca e da una frequentazione lunga quanto basta a conoscere l'altro e a prevedere come si comporterà in determinate circostanze.** Per esempio, se in passato la tua amica ha dimostrato di avere sangue freddo e prontezza di spirito verso qualcuno che stava male, le potrai chiedere di accompagnarti al pronto soccorso per un'urgenza. La fiducia amicale è in genere meno influenzata dal coinvolgimento emotivo rispetto a quella che si stabilisce nelle relazioni amorose, dove il fattore irrazionale è dominante, o da interessi economici o professionali comuni, come nei rapporti di

lavoro, e questo la rende più gestibile in caso di rottura del patto, ovvero di tradimento. Tornando all'esempio, se l'amica sviene mentre il medico ti preleva il sangue, al massimo provi delusione, capisci che non ti puoi appoggiare a lei per le emergenze mediche e quindi ricalibri le aspettative nei suoi confronti. È ben diverso dallo scoprire che tuo marito ha un'altra o che il tuo collega vuole farti le scarpe!».

SUL LAVORO «Inizialmente il rapporto di fiducia con colleghi e superiori è basato sul rispetto di accordi espliciti e su calcoli economici ("Sono fiducioso che ti comporterai come devi perché, altrimenti, verrai sanzionato"). Superato questo primo stadio, subentra la fiducia per conoscenza che abbiamo già visto all'opera nell'amicizia (cfr. anche il box). Infine, **se tutto va per il meglio, si arriva alla fiducia per co-identificazione, cioè a quella che esiste in virtù di un riconoscimento reciproco di intenzioni, interessi e desideri condivisi** come il fatturato dell'impresa, il progetto del team, la formazione dei nuovi arrivati. Il tradimento? In questo ambito ha conseguenze non solo personali ma economiche e/o sociali come demansionamento, licenziamento, fallimento...».

IN AMORE «Quando c'è di mezzo un fattore emotivo molto forte, come in una relazione sentimentale, la costruzione della fiducia è un processo estremamente delicato, perché l'attrazione e il desiderio possono interferire con una visione obiettiva dell'altro», prosegue Alessandro Vimercati. «Il rischio di non capire con chi hai davvero a che fare è ancora maggiore se l'approccio avviene virtualmente, attraverso un canale social come Facebook o un'app di incontri come Tinder e Once. **Il consiglio, per le prime fasi di una storia, è di non essere troppo emotiva ma un po' calcolatrice, sia nel concedere fiducia sia nell'ispirarla:** potresti anche essere tu, quella che si ricrede e che rompe il patto per cercare opportunità migliori. È un tuo diritto, purché dichiarati onestamente la tua volontà di uscire dalla relazione e non ricorri né a sotterfugi né a bugie».



**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Alessandro Vimercati
psicologo a Milano
e Meda
Tel. 02-70300159
25 novembre
ore 14-16