

Non ce la faccio

«Non ce la faccio, non ce la farò mai». Quante volte capita di sentirsi inadeguati davanti alla prospettiva di uno sforzo fisico? Da qualche anno questa sensazione ha un nome nemmeno troppo difficile: scarsa 'autoefficacia'.

«Il concetto di self-efficacy, che noi traduciamo con autoefficacia è nato nel 1977» spiega Marco Guicciardi, docente presso la facoltà di Scienze della Formazione dell'Università di Cagliari «e può essere definito come la fiducia che una persona ripone nelle proprie capacità di eseguire con successo un compito».

L'autoefficacia è sempre relativa a una persona e a un obiettivo. Una cosa è scalare una montagna, un'altra dover fare tre piani di scale perché l'ascensore si è rotto. In qualche misura la sensazione di 'potercela fare' dipende anche dalle condizioni fisiche del soggetto. «Ma se prendiamo in considerazione le sfide poste nella vita normale, la problematica è soprattutto soggettiva» spiega Guicciardi.

Insomma: solo un atleta ben allenato può pensare di portare a termine una maratona, ma la corsetta per prendere l'autobus o la camminata a piedi tornando dal lavoro, rientra nelle possibilità di quasi tutte le per-



“NON ME LA SENTO”, “NON SONO IN GRADO...”

SENSAZIONI DI QUESTO TIPO SONO FREQUENTI E NEGATIVE PERCHÉ RIDUCONO LA NOSTRA AUTOSTIMA E CI IMPEDISCONO DI SEGUIRE LE INDICAZIONI DEL MEDICO. COME COMBATTERLE? PARLANO GLI PSICOLOGI.

sone, diabetici compresi. «È in questi casi» commenta Guicciardi «che l'autoefficacia diventa una variabile molto importante, perché le convinzioni di efficacia influenzano i modi di pensare, la scelta delle azioni

