

L'insicurezza è uno stato d'animo caratterizzato da un'alternanza di emozioni che viene attivato da stimoli esterni o interni all'individuo, che generano sensazioni spiacevoli di paura, ansia, smarrimento accompagnate da sensazioni fisiche quali rossore, tachicardia, iper-sudorazione.

L'insicuro diviene nemico di se stesso e della sua autorealizzazione, si giudica costantemente, è ipercritico, tende a controllare tutto, dimentica i successi ed esalta i fallimenti ed entra in un disfunzionale circolo vizioso che conduce all'evitamento di tante situazioni sociali, lavorative, sentimentali e queste rinunce generano perdita di autostima, chiusura, tristezza, stress che a loro volta alimentano e peggiorano ulteriormente l'insicurezza.

Lo psicologo in questi casi, aiuta la persona a gestire al meglio la propria insicurezza, insegna a valorizzare o scoprire la propria unicità, ad usare le proprie risorse, a migliorare o apprendere le "competenze sociali" necessarie ad affrontare adeguatamente qualsiasi situazione.

In molti casi risulta particolarmente efficace, l'insegnamento di una tecnica autoipnotica per imparare a gestire in autonomia insicurezza e timidezza.