

Nikephobia o della paura di aver successo

Di Marzia Sellini

Nikephobia (dal greco νίκη, vittoria, e φοβία, paura): così si definisce, o meglio, gli studiosi hanno definito la paura di vincere, un fenomeno noto a molti, ma che forse in pochi conoscono davvero



Di che si tratta? Si tratta di tutte quelle **esperienze umane** in cui risulta impossibile raggiungere i propri **obiettivi**, i propri **traguardi**, le proprie **mete**.

Pensate all'atleta che vince tutte le gare e poi, arrivato alla più importante, perde inspiegabilmente, come se non avesse più energie; oppure al musicista che **stecca alla prima**, nonostante mesi di prove ed esibizioni.

O ancora, **allo studente** che si prepara con grande dedizione per l'esame, ma in sede d'esame non ricorda concetti che fino al giorno prima snocciolava con facilità, come fossero delle **arachidi a un aperitivo**.

Allo studioso che, pur avendo tutti i titoli per trionfare, non partecipa alle prove idonee per entrare di ruolo.

Al manager che, raggiunta la meta, inizia a vacillare in termini di sicurezza.

All'imprenditore che commette un errore banale, compromettendo una grande impresa.

Per non parlare **della persona** che rinuncia al **grande amore**, nonostante abbia sognato per una vita di realizzarsi in campo sentimentale.

Tutti questi sono solo alcuni esempi di come la **prospettiva di un successo futuro** possa provocare così tanta paura da portare l'individuo ad **autoboicottarsi** poco prima di raggiungerlo o subito dopo averlo conseguito.

Il fenomeno non riguarda solo chi raggiunge traguardi elevati, e non si riferisce unicamente a personalità di spicco: coinvolge **tutti noi** quando desideriamo fortemente raggiungere un obiettivo, che sia **professionale, sportivo, artistico o affettivo/sentimentale**.

Ma **perché accade** tutto questo?

Il senso comune dice che quella persona non ragiona bene, che pecca di logica.

La scienza, invece, sa che la **paura di vincere** può minare il successo stesso; in tal senso **perturba il senso comune**, sfidando i principi rassicuranti del pensiero logico-razionale, e avanza molte ipotesi teoriche.

Vediamo, brevemente, quali **teorie** ci possono aiutare a capire meglio — e, quindi, a trovare soluzioni.

Innanzitutto, c'è una teoria di frontiera tra **organismo e mente**: la **teoria del meccanismo difensivo dell'omeostasi** (dal greco στάσις, l'essere fermo, stabile), osservata e formulata nel 1859 dal fondatore della moderna fisiologia, **Claude Bernard**.

Secondo questo studioso, la paura di vincere coincide con un **meccanismo biopsicologico naturale**, che

La **psicoanalisi** interpreta tutto questo attraverso le **dinamiche distruttive** presenti nell'individuo.

Leon Festinger (1953), un cognitivista, ha formulato la teoria della **dissonanza cognitiva**, dimostrando, attraverso ripetuti esperimenti, come di fronte a ogni scelta di cambiamento si attivino nella mente dell'individuo **due forze psicologiche contrastanti**: una che spinge in avanti e una che frena. Ovvero: da una parte il soggetto pondera e cerca conferme dei **vantaggi del cambiamento**, dall'altra la sua mente riflette sui **pericoli** e sui **possibili effetti negativi**.

È importante evidenziare che tutto ciò si verifica a **livello emotivo**, non come un atto deliberato: la **resistenza al cambiamento**, dunque, risulta il più delle volte **inconsapevole** e può influenzare pesantemente l'agire umano, rappresentando un processo **fuori dal controllo razionale**.

Nella prospettiva **cognitivo-comportamentale**, questo apparente paradosso può essere compreso solo se si considera che la **paura** è la nostra **emozione primaria più potente**, in grado — se attivata prepotentemente — di **inibire non solo le altre emozioni fondamentali** (piacere, dolore, rabbia), ma anche le **capacità cognitive**, dominando così le nostre reazioni.

Per cui, quando la paura aumenta vertiginosamente, a un passo dal raggiungimento del risultato tanto desiderato, il soggetto si ritrova **come imprigionato**, incapace di esprimere al meglio le proprie **competenze**.

Noi diciamo che va considerata **ogni singola situazione**, va compreso l'**oggetto dell'indagine**, per scegliere la teoria più valida — non solo per capire, ma per **tentare di fare qualcosa**. Questo perché il mancato raggiungimento di un traguardo può generare **più sofferenza** della rinuncia a perseguirlo.

Dobbiamo riconoscere che **la mente è ampia e discorsiva**: non sempre formula **pensieri coerenti**, non sempre la **narrazione** coincide con l'**azione** o con il **sentire**. Ed è per questo che si verificano certi accadimenti.

Come uscirne?

Un **percorso terapeutico** può rivelarsi utile, sia prima delle prove — per superare eventuali **resistenze al cambiamento**, per oltrepassare certi **vissuti emotivi**, per rendere tutto più **congruente e fluido** — sia durante, favorendo quelle condizioni ottimali che portano alle cosiddette **peak experience**: stati di coscienza in cui tutto **scorre con naturalezza**, e si riesce a **realizzare** con facilità, **gioia** e **serenità**, senza più doversi affidare unicamente alla **forza di volontà**.

DATA DI PUBBLICAZIONE: 01/11/2025 – AGGIORNATO ALLE 08:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)