

Franco Casoni

PSICOLOGI
DI VOI STESSI

20 consigli “tecnici” per stare bene



ARMANDO
EDITORE

Sommario

<i>Prefazione</i>	8
PARTE PRIMA: ORIENTAMENTO ALLA FIDUCIA E VERSO SE STESSI E VERSO GLI ALTRI	17
<i>Capitolo primo</i>	
Avere una fede motivante	18
Elementi che sostengono la nostra fede	24
A) Il ruolo delle gratificazioni passate e presenti	24
B) Il ruolo delle convinzioni razionali e morali	28
B/1) Rispetto per se stessi e responsabilità – L'unicità della persona	32
B/2) La consapevolezza profonda di se stessi	38
B/3) Il rispetto verso gli altri	40
B/4) Il rispetto verso per il dono della vita	42
<i>Capitolo secondo</i>	
Capire gli altri che “sono in noi”	47
Analisi di alcuni conflitti e delle strategie difensive	47
Altri punti di vista teorici	58
Ingiunzioni e Copione	75
Controingiunzioni e Controcopione	84
La teoria di Karen Horney	94
PARTE SECONDA: MIGLIORARE IL RAPPORTO CON SE STESSI	107
<i>Capitolo terzo</i>	
L'accettazione	108
L'atteggiamento – Gamba di legno – Il pneumatico – L'ombra	108
Il Mindfulness (La meditazione – L'hatha Yoga – Il Buddhismo)	114

<i>Capitolo quarto</i>	
L'integrazione	124
Il rapporto Figura/Sfondo – La coincidentia oppositorum e il Sé di Jung	124
<i>Capitolo quinto</i>	
Essere autonomi	134
Simbiosi – Controdependenza – L'individuazione-separazione di M. Mahler – La crescita è viverci delle gratificazioni al di fuori della propria famiglia d'origine	134
<i>Capitolo sesto</i>	
Diventare affermativi	141
Il giusto uso del “no!” e del “sì!”	141
<i>Capitolo settimo</i>	
Prendere coscienza delle false credenze	148
“Il dover essere”... “Il voler pretendere”...	148
<i>Capitolo ottavo</i>	
Evitare l'energizzazione di una sola parte della mente	152
Non suonare sempre gli stessi tasti del pianoforte	152
– L'errore della spinta a strafare	
<i>Capitolo nono</i>	
Il potere di promuovere e di auto-promuoversi	161
I diversi tipi di autorità – La progettualità – Il pensiero di Fromm	161
 <i>PARTE TERZA: ELIMINARE LE PAURE E LE CREDENZE IRRAZIONALI E DISFUNZIONALI</i>	 173
<i>Capitolo decimo</i>	
Chiudere le Figure/Sfondo	174
Dialogare con le negatività: la sedia vuota – L'autoconsapevolezza e la responsabilità – Il pensiero di Perls	174
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Dirigere il nostro pensiero e coltivare pensieri positivi	184
Depressioni – Ossessioni – Disturbi ossessivo-compulsivi	184
– D.S. – Flooding – ERP – Stop del pensiero – REI – Prescrizioni paradossali	
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
Superare le paure affrontandole gradatamente	207
Ansie e Fobie – L'EMDR	207

<i>Capitolo tredicesimo</i>	
Usare il nostro Io	225
Freud – Il modello ABC e la REBT – Winnicott – Kohut	225
<i>Capitolo quattordicesimo</i>	
Sconfiggere la propria distruttività e il senso di colpa	247
L'ansia e la sofferenza di cambiare – Il distacco simbiotico	247
<i>Capitolo quindicesimo</i>	
Imparare a tollerare le frustrazioni	259
L'esperienza di V. Frankl – La resilienza	259
<i>Capitolo sedicesimo</i>	
Favorire il sé ed essere in rapporto	266
La tendenza attualizzante di Rogers – L'amore, la ragione e la libertà nella società, di E. Fromm	266
 <i>PARTE QUARTA: I RAPPORTI CON LA SOCIETÀ</i>	 289
<i>Capitolo diciassettesimo</i>	
La libertà esperienziale. Il nostro filtro mentale nell'interpretazione della realtà	290
<i>Capitolo diciottesimo</i>	
Tessere socialmente	307
Abbandonare la routine – La psicologia della comunicazione – Il linguaggio del corpo	307
<i>Capitolo diciannovesimo</i>	
Evitare problemi di coppia	316
I confini – I giochi – Gli spazi comuni – L'apertura verso l'esterno Le dinamiche – La gelosia – La progettualità – La sessualità	316
<i>Capitolo ventesimo</i>	
Prendersi le gratificazioni che offre la società in cui si vive. Amarsi e amare	338
Lavorare – Coltivare un hobby, amare e viverli gli abbandoni del Bambino che è in noi	338
 <i>Conclusioni</i>	 350
 <i>Bibliografia</i>	 355

Prefazione

Le diverse soluzioni indicate nel libro per raggiungere il benessere psichico di una persona possono apparire in un primo momento troppo distinte e dissimili tra di loro, in realtà nella presentazione e nei contenuti dei vari paragrafi che si susseguono è stata percorsa, invece, una stessa finalità e interdipendenza.

La prospettiva è stata quella di ottenere un mosaico di crescita progressivo e d'insieme attraverso vari interventi e suggerimenti.

In sostanza, si è trattato di attivare una serie di aspetti e di risorse della personalità che siano congiunte tra di loro e in una visione non frammentaria, ma globale.

La divisione, quindi, è sempre sottesa da un orientamento di massima delle varie modalità personali, le quali vanno dall'aver una fiducia motivante nella propria esistenza, al rapporto positivo con se stessi, a quello con gli altri, all'attraversamento e superamento delle proprie difficoltà e paure fino ad arrivare al rapporto di scambio e di reciproco rispetto con la società.

Spesso, quando parliamo di uno di questi aspetti, risulta chiaro che esso può trovarsi e connettersi con un altro che si trova in altri paragrafi del libro e viceversa, si tratta di una divisione fittizia come del resto sono fittizie nelle loro divisioni le 20 soluzioni per star bene psicologicamente.

Se, ad esempio, in un paragrafo parliamo dell'autonomia e in un altro di obiettivi e strategie da raggiungere, i due aspetti si possono integrare e hanno delle similitudini: difficilmente una persona autonoma non ha obiettivi da raggiungere.

Allo stesso modo, se parliamo di rispetto verso gli altri, tessere socialmente, essere in rapporto, stiamo parlando di aspetti abbastanza intercambiabili o comunque in relazione tra di loro al punto che l'uno non può esistere senza l'altro e, al contrario, se non rispetto gli altri, allo stesso modo non sono in rapporto e non posso tessere socialmente; avremo dunque una varietà delle soluzioni e dei legami tra di esse.

Tra l'altro, risulta vero che i diversi paragrafi sono stati messi in una certa progressività formativa e comunque vogliamo ripetere che non sarebbe del tutto corretto scorporarli e classificarli in capitoli autonomi contenenti argomenti specifici e isolati da tutto il resto, le aree della personalità sono vaste e complesse nonché legate tra di loro.

La mente umana è un tutt'uno e solamente noi occidentali siamo abituati a fare delle analisi in pezzi distinti, a dividere gli interi in parti da classificare e a studiarli come se fossero delle unità assolute.

Gli orientali, ad esempio, se contemplano un albero lo vedono nella sua totalità senza sezionarlo tra foglie, rami, tronco, altezza, ecc.

Ciononostante, come vedremo meglio in seguito, una sola parte della nostra mente qualora fosse attivata potrebbe influire sull'intero.

Ed inoltre, le varie risorse che contraddistinguono ogni uomo si raggruppano talvolta in insieme a seconda degli eventi e, come in una ferita che sanguina, si attivano elementi che occorrono in quel preciso momento.

In sostanza, siamo degli interi che si dividono in raggruppamenti e dove una singola parte o più parti possono influenzare tutto il resto in quanto collegate a tutte le altre.

Un esempio che si presta bene a comprendere la divisione e lo sviluppo psicologico che vogliamo affrontare nel libro, è quello dei tasti di un grande pianoforte con delle aree diverse (i vari tasti) che rappresentano da un lato le nostre risorse e qualità e da un altro lato, "l'interazione musicale", e i brani e le tematiche che vogliamo "suonare" con noi stessi, con gli altri e con il mondo circostante.

Un singolo tasto è importante perché può armonizzarsi o stonare e più tasti possono suonare un'aria musicale specifica mentre tutta la tastiera del pianoforte può suonare musiche complesse ed estremamente variate e dunque aree diverse e tasti diversi; aspetti della vita e uso di strategie; problemi conclamati o quotidiani e ritmi di comportamento.

Spesso, alcuni tasti non sono stati mai toccati, altri li sfioriamo senza mai arrivare a pigiarli fino in fondo e alcune volte succede che non vogliamo più usare il pianoforte.

Nel primo caso potremmo avere una carenza, nel secondo una certa timidezza e nel terzo una depressione.

Il depresso, infatti, non suona più nulla e manifesta una specie di paralisi nelle sue mani.

Ci sono, poi, individui aggressivi che al contrario pigiano i tasti a tutta forza facendo rumore, ed altri la cui mano sfugge ostinatamente da determinati tasti per paura (fobici), sebbene abbiano consapevolezza dell'irrealtà della loro rinuncia.

Esistono, inoltre, individui che sono spinti a suonare ripetutamente certi tasti contro la loro volontà (impulsivi, ossessivi, compulsivi, ecc.).

Nel corso del libro affronteremo i vari tasti del pianoforte in rapporto all'energia delle nostre mani che sono da un lato guidate dalle nostre esigenze personali, emotive, intellettive e sociali, mentre da un altro lato sono ostacolate da regole rigide e da imposizioni a suonare musiche altrui di educatori inadeguati.

Talvolta, però, il suono di un nuovo tasto che non avevamo mai usato produce una musicalità nuova o più completa che si va ad inserire in molteplici brani musicali che quotidianamente usiamo.

E, allo stesso modo si produce un cambiamento quando andiamo a modificare il controllo di quell'ossessiva ripetizione di un tasto che eravamo spinti a suonare o semplicemente che ci dava sicurezza.

Man mano che andiamo a rivedere questi tasti il nostro orecchio si sensibilizza e senza troppe prese di coscienza riusciamo a intuire da soli che ci sono altri tasti da sbloccare e/o da ridimensionare, o altri ancora che sono simili e facilmente collegabili a quelli che abbiamo appena fatto suonare.

Tutto ciò potrà verificarsi anche attivando quel gruppo di tasti che rappresentavano il nostro copione inconscio o la nostra nevrosi, più precisamente, potrebbe avvenire uno sblocco automatico e in questa prospettiva la comunicazione e il rapporto interpersonale assumeranno altre valenze divenendo ricche e genuine.

Inoltre, c'è da dire che ciascuno di noi preferisce suonare in un certo modo piuttosto che in un altro, avendo delle preferenze nel pigiare i tasti e nel combinarli tra di loro.

Tuttavia, quando ci troviamo in difficoltà è possibile che stiamo suonando la stessa musica e non spaziamo abbastanza bene con le nostre dita sul pianoforte, non ci sforziamo e non attiviamo la nostra creatività personale, la nostra spontaneità e il nostro orecchio.

La musica quando si presenta sempre identica e sempre la stessa diventa monotona, ossessiva e patologica, ci dà la sensazione di una fissità e di una routine angosciante.

Talune volte per quello che ci necessita basterebbe, come abbiamo già detto, spingere le nostre dita a pigiare altri tasti per cambiare musica.

L'aspetto peggiore del nostro modo di suonare si manifesta quando (come abbiamo già accennato) siamo costretti dall'educazione a esprimere delle musiche che non sono in sintonia con la nostra sensibilità ed i nostri sentimenti.

In questo caso purtroppo abbastanza comune, non è la nostra specifica individualità che ci spinge ad emettere dei suoni dal pianoforte, ma è

quella imposta da altri; in altre parole suoniamo una musica che non è la nostra la quale non ci fa star bene: il nostro orecchio, la nostra intuizione, la nostra emotività non l'accettano, si creano delle discordanze che non ci gratificano.

In un certo senso la finalità del libro segue questo concetto, le tante soluzioni per stare bene psicologicamente sono i nostri veri tasti che ciascuno deve comprendere se ne sta facendo uso o meno e quali sono le forze o gli ostacoli che impediscono di farlo.

Occorre togliere i freni e le imposizioni rigide che bloccano o dirigono involontariamente mani e dita ristrutturando il nostro pensiero, sebbene spese volte, suonando un tasto inattivo, sparisca la causa del suo impedimento.

Non occorre conoscere tutti i venti tasti! Per alcuni soggetti ne servirà uno, per altri due o tre, mentre per altri ancora ne serviranno di più.

Tralasciando la metafora del pianoforte diciamo che talvolta potrà servire un solo concetto, una soluzione, un consiglio, una strategia, una presa di coscienza, un cambiamento di pensiero o, un forte consenso su alcuni temi. La scelta è legata anche alla sensibilità personale.

Ci sono persone che restano colpite da alcune soluzioni per crescere emotivamente perché le stesse fanno parte della loro interiorità e delle loro convinzioni.

Quante volte ci capita che mentre stiamo leggendo un concetto diciamo a noi stessi che l'avevamo già pensato, oppure lo stesso emerge dal nostro subcosciente come se fosse nostro, la cosa ci piace e ci convince: la soluzione diventa nostra.

Bisogna vedere quindi le necessità e la sensibilità di ciascuno.

Benché i tasti che non erano stati mai usati vadano inizialmente pensati e ripetuti tante volte, essi devono costituire una vera e propria educazione e/o incarnazione nel soggetto, altrimenti possono prevalere le precedenti abitudini d'ignorarli.

Infatti, occorre tenere a mente che il nuovo tasto che è stato evitato per varie ragioni, una volta scoperta la sua importanza, deve essere attivato ripetutamente.

Si tratta di sconfiggere anche una tendenza ed una resistenza.

La tastiera del pianoforte possiamo paragonarla alla nostra psiche nella quale ci sono aree i cui tasti (risorse, qualità, possibilità, ecc.), vengono suonati di continuo mentre altre aree e altri tasti sono trascurati.

Vogliamo ancora una volta ripetere come la nostra mano e le nostre dita (che rappresentano l'energia e gli strumenti congiunti con le nostre qualità e risorse) saltano, evitano, trascurano, ma siamo noi (il nostro Io) a guidarle con le nostre ansie e paure, con le nostre abitudini, con i nostri pregiudizi, con le regole rigide che abbiamo assimilato.

Talvolta prevalgono i nostri traumi infantili, le nostre carenze passate, le nostre angosce a bloccarci, a farci suonare una musica che non ci appartiene.

Quando l'Io è libero riesce a trasmettere la spinta per far spaziare la nostra mano e far pigiare con le dita i numerosi tasti del pianoforte e quindi della nostra personalità.

Quando invece ci sono dei problemi, l'energia e gli strumenti (la nostra mano e le nostre dita) evitano determinate aree, oppure le suonano poco, oppure ancora vengono privilegiati dei brani musicali o dei ritmi fissi con parziale uso del pianoforte; peraltro in alcuni casi non ci accordiamo con il suono degli altri, rifiutiamo la realtà, aggrediamo il mondo e facciamo uso di suoni fuori contesto con musiche rumorose o poco intonate.

Il libro affronta un rafforzamento ampio dell'Io in maniera poliedrica, per consentirgli appunto di muoversi e di suonare liberamente percorrendo il più possibile tutta la tastiera dello strumento, alla ricerca di quelle tonalità che possono adattarsi alle nostre circostanze di vita sempre in movimento.

Quando cambiamo una storia, un'abitazione, un lavoro, una situazione, cambiamo ritmo di vita: l'importante è adattarsi alla novità e suonare la musica giusta.

Ed essa è facile da riconoscere intanto perché siamo noi a suonarla, poi rispondiamo agli stimoli e ai suoni esterni che ci vengono dagli altri e dalle circostanze, infine, abbiamo la percezione di star bene, di essere rilassati, di gustarci il suono con il quale riusciamo ad interagire.

La nostra analisi della realtà (il nostro orecchio) ci suggerisce e ci fa riconoscere la musica giusta da suonare se abbiamo raggiunto una certa abilità nel produrre dei suoni diversi e non stereotipati.

Il proverbio dice "come mi suoni ti ballo" mentre noi sulla stessa linea di pensiero diciamo: rispondo al tuo ritmo e a quello della vita e delle circostanze, con un ritmo adatto e corrispondente.

Il mio modo di suonare è vasto e poliedrico e s'intona facilmente con la realtà circostante sempre mutevole e con quella interna a me stesso.

Risulta importante saper ascoltare bene gli altri per accordarsi adeguatamente o per suonare al meglio le nostre note ed eventualmente trascinarli dalla nostra parte, oppure, ancora, per dare il nostro contributo e poter collaborare e sviluppare insieme una musica più ricca di toni e melodie.

Da questo punto di vista è importante che anche le famiglie sappiano cambiare le loro musiche, le loro regole, i loro ritmi, per adattarli ai cambiamenti che inevitabilmente si verificano all'interno del loro contesto nel corso della vita.

La nascita di un bambino, l'inizio dell'adolescenza di un figlio, la ricerca di un lavoro da parte di uno dei componenti della famiglia, le difficoltà o le delusioni di fronte alle aspettative, la perdita di una persona cara, una malattia, un matrimonio, ecc. sono i tanti momenti di modifica delle regole che si erano formate.

Spesso, se questo cambiamento non si verifica e si continua a suonare la stessa musica, la staticità che ne deriva impedisce la soluzione dei problemi.

Così, ad esempio, i genitori non possono continuare a trattare allo stesso modo un figlio che è cresciuto, ma devono darsi (e dare) delle regole nuove, basate su una spinta a trasmettere autonomia al proprio figlio e improntate su una necessaria separazione da lui, la quale pur essendo dolorosa è allo stesso tempo utile e sana.

Più semplicemente possiamo dire: "c'è stata una crescita o una variazione nella famiglia, bisogna cambiare musica"; naturalmente le note in questo caso vanno cambiate pian, piano, a differenza di altre situazioni nelle quali la ristrutturazione delle regole deve essere più repentina.

Talvolta, il sintomo di un individuo all'interno della famiglia rispecchia una conflittualità con i vari componenti del gruppo e con tutto il sistema.

Esso esprime una carenza psicologica e inconsapevolmente spinge la persona a far cambiare musica al contesto, perché le regole utilizzate dalla famiglia sono sbagliate.

Inconsapevolmente un tale soggetto ricerca un adattamento più positivo che porti ad cambiamento nella routine del gruppo, di contro i componenti del sistema familiare vogliono mantenere o restaurare le regole che ci sono sempre state: non vogliono cioè cambiare musica!

La finalità di una famiglia o di un individuo è, tuttavia, quella di scegliere ritmi tranquilli e sereni che allietino la propria esistenza e affrontino i cambiamenti inevitabili ed i processi naturali dell'esistenza.

Come individuo posso anche scegliere, volontariamente, musiche impegnative e serie, comportamenti con obiettivi a lungo termine, strategie faticose, avventure rischiose, tutto però deve sempre dipendere da me.

Non devo avere imposizioni esterne, non devo suonare ciò che gli altri vogliono da me ed, infine, non voglio essere sommerso dalla monotonia di un ritmo di vita sempre identico e mai con tonalità diverse.

Abbiamo bisogno di creatività e progettualità nel produrre suoni, abbiamo anche bisogno di ascoltare musiche diverse conoscendo gente nuova, contesti di vita nuovi.

Siamo circondati da un'infinità di stimoli vitali da cui attingere gioie, ammirare bellezze naturali, gustare opere artistiche, frequentare persone interessanti, visitare luoghi e paesi stupendi, scegliere lavori piacevoli e

coinvolgenti, seguire discipline in continua evoluzione, dare spazio alla nostra curiosità, scoprire cose nuove.

Quanta musica ci circonda! Quanti ritmi! Quanti apprendimenti! Quante risposte musicali possiamo dare e prendere dal nostro mondo.

L'orecchio non si affina e non si evolve se non impariamo ad ascoltare le musiche altrui.

Dobbiamo anche saper prendere con entusiasmo quello che la nostra epoca ci offre come elementi di gratificazione riguardo al tempo libero e a quello meno libero.

L'insieme dei tasti che pigiamo e che abbiamo imparato a suonare esprimono un tutto, ovvero una nostra specifica musicalità che, tuttavia, possiede una spinta interna a fare meglio e ad evolerci, possiede una direzionalità di crescita.

Per tale ragione dobbiamo assecondarla per entrare in armonia con la nostra individualità.

Ed essa è sempre prioritaria, in quanto sul piano sociale riesce a far esprimere ed evolvere, la nostra particolare ed unica identità musicale.

Abbiamo parlato di parti, d'insiemi e d'interazioni musicali soffermandoci su variabili come l'ascolto, l'adattamento, l'intuizione, la modifica di regole, l'apprendimento, le risorse, l'identità, seguendo sempre un principio d'interdipendenza in una visione di causalità circolare della nostra psiche.

Ma da dove scaturiscono queste venti soluzioni che vogliamo affrontare per uscire dalla routine o da un pantano musicale, questi venti tasti del pianoforte che l'Io deve cercare di suonare?

L'autore è uno psicologo clinico che ha svolto numerose consulenze e non ha mai seguito una psicoterapia unica, specifica e assoluta, non è mai stato un fideista di qualche autore o caposcuola.

Ha avuto sempre una visione eclettica della psicologia, il suo è stato sempre un approccio al tempo stesso dinamico, umanistico e comportamentale, posto con coscienza a servizio della diversa cultura e delle diverse individualità che si trovava di fronte.

Nella sua esperienza ha estrapolato concetti, metodi e procedimenti appartenenti alle maggiori psicoterapie moderne.

E, in quest'ottica, sono stati elaborati le venti soluzioni del libro.

Si tratta di esperienze personali e di conoscenze teoriche frutto di anni di lavoro professionale con molti pazienti.

Ciò non toglie che non sia valida una psicoterapia singola la quale, tra l'altro, mantiene una stretta coerenza nei suoi svariati concetti teorici.

Quello che è importante non è tanto la verità della soluzione, ma il raggiungimento degli obiettivi che ci si propone di raggiungere, i quali, nel nostro caso, sono il superamento di problematiche di carattere psicologico.

Tuttavia, l'opera nella sua poliedricità non vuole sostituirsi alla psicologia clinica, od essere considerata una psicoterapia per disturbi molto seri, ma un aiuto psicologico più ampio possibile a quanti si trovino in una difficoltà esistenziale.

Essa si pone l'obiettivo di far prendere coscienza mediante approcci psicologici diversi, dei numerosi aspetti (tasti) che potrebbero essere usati dalla persona, arricchendola così di risorse e di "note musicali".

Più l'Io cresce nella propria consapevolezza e meno ombre provenienti dagli istinti, da regole rigide, dalla minaccia della società e dai conseguenti conflitti, lo disturbano.

I paragrafi, come abbiamo già avuto modo di dire, sono stati messi in un percorso graduale e costruttivo per il soggetto.

Le diverse ottiche e i diversi stimoli possono adattarsi a più individui con caratteristiche dissimili.

Eppure, nell'ultimo capitolo parleremo di una visione sintetica delle varie prospettive psicoterapeutiche che abbiamo utilizzato, mettendo in evidenza sia la coerenza tra le parti che la loro finalità.

Nell'intento divulgativo non è stata seguita una rigidità dottrinale dei vari approcci, sebbene l'opera possa riguardare e interessare professionisti che affrontano nel loro lavoro problemi psicologici come ad esempio psichiatri, educatori, psicologi, assistenti sociali ed anche genitori, ecc.

Infatti, tale intento presenta una varietà ed una ricchezza di spunti e di consigli che possono essere adottati nel loro intervento con i pazienti o con persone bisognose di aiuto ed, ancora, con soggetti da formare psicologicamente.

La finalità è anche educativa e culturale in quanto molti concetti descritti nel libro non s'insegnano nelle scuole, essi hanno la loro collocazione nella psicoterapia in generale, negli studi degli psicologi, nelle esperienze e considerazioni dell'autore.

In questa prospettiva sono specifici e particolari, sebbene alcuni di questi concetti siano riusciti a meglio diffondersi e ad entrare nel linguaggio comune.

PARTE PRIMA

ORIENTAMENTO ALLA FIDUCIA
VERSO SE STESSI E VERSO GLI ALTRI

Avere una fede motivante

Nel corso della nostra esistenza incontriamo spesso degli ostacoli, delle delusioni, delle frustrazioni, delle esperienze negative, dei lutti e alcune volte dei mali fisici, averne una risonanza negativa e soffrirne è piuttosto normale e umano: siamo fragili, sensibili, fatti di carne! Fanno parte della nostra vita il dolore, lo sconforto, l'impotenza, la malattia, la paura, il pianto, la depressione, l'ansia, lo stress, ecc.

Si tratta di momenti e stati d'animo che tutti sperimentiamo prima o poi, anzi spesso è anche utile per la nostra psiche sfogarsi, convivere con il dolore, toccare il fondo, capire profondamente quello che è successo per poi risalire il "pozzo" nel quale siamo caduti.

Qualora poi si dovesse trattare di un evento senza ritorno è anche utile in un certo senso "masticarlo" e "ingoiarlo", accettandolo come se fosse un cibo indesiderabile, un cibo inevitabile da mandar giù, un po' simile ad una medicina amara.

Ciascuno di noi, in maniera soggettiva legata alla nostra sensibilità personale e alla portata dell'evento doloroso che ci è capitato, può soffrire in modo diverso e con dei tempi più o meno lunghi: una delusione amorosa, ad esempio, può dar luogo al sentimento di una perdita che si manifesta con un vuoto affettivo, fisico e psicologico che non riusciamo a colmare.

Prima di tale avvenimento orientavamo pensieri, affetti, aspettative, speranze, azioni, tempo, energie, verso quella persona, mentre ora queste nostre risorse non trovano più la loro meta, il loro obiettivo, il loro "oggetto" esterno e interno in cui confluire spontaneamente e nello stesso tempo non viviamo più gli affetti, le condivisioni, gli spazi, le emozioni, la compagnia dell'altro.

La psichiatria fino a qualche tempo fa, secondo alcune statistiche, prevedeva un tempo di circa sei mesi per uscire da un dolore fortissimo come potrebbe essere, ad esempio, quello della perdita di una persona cara.

L'interesse di questa branca della medicina si occupava della sofferenza e del disturbo dei soggetti in questione allo scopo di avere un parametro sulla normalità, e certamente non prendeva in considerazione il ricordo vivo dello scomparso e spesso le conseguenze familiari di tale perdita le quali, talvolta, possono riguardare un'intera esistenza.

Tuttavia, il tempo di sei mesi era un tempo considerato sufficiente per uscire da un'eventuale depressione e da una totale prostrazione del soggetto.

L'uomo che invece perde il lavoro, vive anche lui improvvisamente una specie di lutto unito a un disorientamento e ad una paura del futuro, ma egli non può rimanere a compiangersi per lungo tempo altrimenti gli verrebbe a mancare la sopravvivenza per sé e per la sua famiglia, nel caso ne avesse una.

Il piccolo o grande imprenditore che fallisce può sentir cadere per terra tutte le sue certezze ed essere colto dalla disperazione, da un'angoscia profonda e da un senso di smarrimento totale.

Continuando gli esempi di frustrazione e/o di sofferenza, possiamo vedere come in molti casi l'insuccesso nella carriera può determinare dei forti sensi di colpa, soprattutto se a monte c'era una discrepanza tra un ideale eccessivo e le reali possibilità della persona.

L'uomo pieno di salute e di vitalità che improvvisamente si ammala di un male serio, oltre lo sconforto e la preoccupazione, può vivere una profonda ferita narcisistica ed una delusione nel confrontarsi con la sua precedente condizione e con le persone che stanno bene, ma come si esce psicologicamente dalla delusione, dal lutto, dal licenziamento, dal fallimento, da un male e dalla sofferenza in genere?

Si potrebbe dire, giustamente, che per ogni situazione ci vorrebbe una terapia diversa, una soluzione appropriata e specifica.

Tuttavia, la base di partenza di ogni guarigione è una spinta interna e naturale ad uscire dal dolore, l'Io sano traina la persona verso il benessere psichico, l'essere vivente, come diceva Freud, possiede una "bussola" interna che lo indirizza verso il piacere facendogli evitare il dolore.

Ora, anche se il comportamento istintivo e animale possiede questi presupposti, l'uomo ha una notevole complessità nella quale subentrano aspetti relativi alla sua sensibilità, alla sua dignità, al suo orgoglio, alla sua morale, ai suoi affetti, alla sua intelligenza, ecc. che gli impediscono di uscire dal dolore con una certa spontaneità e naturalezza.

Per trovare il punto di partenza da questa "fuoriuscita" occorre andare in profondità e fare alcune considerazioni.

Sappiamo che in tutte le psicoterapie la prima cosa che si richiede ad un paziente è la sua "motivazione a guarire" e a collaborare con il proprio medico.

Si tratta di una condizione basilare, senza la quale un professionista serio e onesto rifiuta il paziente.

Facendo un'altra considerazione vogliamo citare la grande psicoanalista inglese Melania Klein.

Essa scoprì che il bambino durante l'allattamento può sviluppare il "germe della depressione" se dopo aver integrato in sé esperienze positive ed esperienze negative legate all'allattamento non sperimenta "la fiducia" (quando avverte i morsi della fame e inizia a piangere) che la madre andrà presto a consolarlo e a dargli il latte di cui ha bisogno, sebbene la stessa, in quel momento di sofferenza, non sia presente e vicina.

Si tratta di una esperienza profonda che nella normalità dei casi viene vissuta da ogni uomo e che rimane impressa nella nostra psiche: "il latte buono arriverà, la madre buona tornerà presto, la fame sarà saziata, il dolore andrà via, la pioggia finirà, il sole tornerà di nuovo". Essa ci aiuta a credere, a sperare, ad avere fiducia nel superamento della sofferenza, non dobbiamo far altro che sollecitarla.

Più in generale, nella psicoanalisi e nella psichiatria oltre la "motivazione a guarire" e lo sviluppo di una "fiducia", si ritiene indispensabile avere un buon rapporto con il medico basato su un sentimento di "transfert" positivo, ovvero di considerazione, di stima e di affetto nei suoi confronti.

Nella religione cattolica molti fedeli affrontano i loro mali e le disgrazie della vita con *fede e speranza* che li porta a pregare e a lenire il loro dolore con grande conforto.

Queste due virtù cristiane, chiamate teologali, quando sono ben incorporate e professate divengono un balsamo efficace per le ferite delle persone.

Alcuni di questi fedeli, nelle condizioni di salute peggiore, ridotti in carrozzella, malati di tumore, malati di lebbra, malati di AIDS, lodano e ringraziano il Signore quasi con gioia.

La morte di Gesù Cristo è seguita da una resurrezione!

Se esaminiamo la prima delle considerazioni citate, ovvero "la motivazione a guarire", possiamo affermare che essa implica una fiducia nel futuro, in se stessi o in una persona, ovvero lo psicoterapeuta, il quale aiuterà il paziente a superare la sua crisi.

Ecco, quindi, che tale fiducia può benissimo essere paragonata a quella della "madre buona" del bambino che ha fame, a quella del "transfert" verso il terapeuta e, in un certo senso, a quella nel "Signore", anche se le prime due presuppongano un rapporto più o meno interpersonale.

Abbiamo parlato di fiducia e di fede, esamineremo pertanto il rapporto tra i due termini ed i loro contenuti sul piano psicologico e tutto ciò che più in generale li stimola e li mette in moto.

Certamente la fede è un concetto che implica maggiormente l'astrazione, rispetto alla fiducia che riguarda invece un'esperienza concreta già sperimentata e di cui si ritiene che si avveri di nuovo.

Più in particolare, la fiducia non è sempre un indice di fede: posso avere la certezza che un amico di cui ho molta stima mi restituirà uno strumento di lavoro che gli ho prestato, ma non per questo avrò fede.

La fiducia è quindi più connessa ai rapporti e alle relazioni concrete con gli altri, in particolare a quella con se stessi: è un confidare che produce sicurezza, tranquillità e sottende una speranza.

La fede invece è prevalentemente legata ai principi, ai dogmi, alle autorità esterne, alle convinzioni, alle ideologie, essa nella sua pienezza ha varie estensioni e ramificazioni.

Ciononostante noi ci soffermeremo sull'aspetto della fede completo che più si avvicina a quello della fiducia (e implicitamente della speranza): sperare nel futuro, in un cambiamento, in un progetto, il credere in qualcuno e in se stessi, credere nei valori umani, nelle relazioni, nella scienza, nello sviluppo della società, in un obiettivo da raggiungere, ecc.

In realtà i due concetti sembrano far parte di un quid della vita stessa, un quid che precede l'esperienza e quindi appaiono quasi un prerequisito dell'esistenza, basti pensare alle possibili aspettative di un bambino che urla perché ha fame, a quelle di un animale che cerca il cibo o al fenomeno dell'imprinting (un'oca appena nata segue un qualsiasi oggetto in movimento).

Essi sembrano far parte di determinanti biologiche che spingono verso la realizzazione della specie e lo svolgimento della vita, non solo verso il piacere.

Dovremmo unire i due aspetti e chiamarli *fiducia/fede* (fiducia nella propria fede) o coniare un termine nuovo, ma per semplicità e per una preferenza verso il secondo concetto inteso nella sua pienezza (fede) useremo la locuzione "fede motivante".

Il motivo di questa nostra scelta di avvicinamento delle parti comuni dei due termini, riguarda il fatto che fiducia e fede sottendono la "motivazione a guarire", sottendono cioè la propulsione positiva verso la vita e, quindi, rappresentano il primo dei rimedi che abbiamo proposto in questo libro e ad esso vogliamo fare riferimento cercando di prendere gli aspetti che riteniamo utili al nostro scopo.

È importante che nell'accettazione dell'autorità esterna, tipica della fede, ci sia una condivisione razionale dei suoi valori da parte dell'individuo e non una imposizione a priori che oltrepassi la consapevolezza.

Infatti, vogliamo privilegiare l'interiorità della persona e la sua essenza psicologica evitando gli intralci delle sue dipendenze.

Nondimeno più avanti, per completare il discorso, cercheremo di prendere in considerazione anche altri elementi (questa volta di tipo più cognitivo e ambientale) che compaiono a far nascere la fede.

Noi personalmente preferiamo questo termine (non escludendo gli altri) perché ci sembra che contenga una maggiore spinta emotiva: per la fede si può anche morire!

Infatti, si può avere fede in Dio, nella patria, nella libertà, nella politica, nella democrazia, nell'arte, nella letteratura, in una rivoluzione, fede (nel nostro caso) nella psicoterapia, nel futuro o nelle proprie risorse per uscire da una situazione difficile, ecc. Si tratta di una visione non passiva che comporta un impegno e, se necessario, una lotta in direzione dei propri obiettivi. Del resto la psicologia umanistica parla di una "tendenza attualizzante" dell'organismo che è presente in ogni individuo e la psicoanalisi moderna (quella relazionale) parla di fattori innati che emergono dall'interno dell'individuo, prendono forma dal contesto e, grazie all'esperienza con gli altri, si orientano verso "l'auto-realizzazione".

Ed ancora, lo psicologo americano Tolman, esponente del cognitivismo (dimostrò con degli esperimenti sui topi che il comportamento non dipende solo da stimolo-risposta ma da mappe cognitive), ha avuto la seguente espressione: "l'uomo è un animale che trasuda scopi". Ora, anche la tendenza attualizzante e l'auto-realizzazione hanno bisogno di obiettivi (scopi), pensare spesso a quest'ultimi provoca un vero traino come se fossimo legati ad una corda che pian piano ci porta avanti.

In sostanza, la nostra scelta è per una "fede motivante l'individuo" che si connetta con la sua autenticità, le sue condivisioni razionali, le sue finalità (spesso innate e costituzionali) e infine con una fiducia nel prossimo.

Riprendendo il discorso che avevamo tralasciato, possiamo constatare, ad esempio, come il rivolgersi ad un medico per uscire da una situazione precaria comporti sia avere fiducia, che fede.

Fiducia nella persona mediante una valutazione positiva delle sue competenze e dei risultati che ha ottenuto, e fede nella dottrina scientifica da lui seguita.

Quindi, dal nostro punto di vista, nelle sintonie dei due termini, la fede vuol dire anche fiducia in qualcosa che nel nostro esame della realtà abbiamo valutato positivamente.

Possiamo avere fede in un progetto, fede in un cambiamento, fede nel superamento dei nostri ostacoli, fede di ritrovare il "sole" dopo la tempesta.

E come abbiamo poc'anzi osservato, la concentrazione sui possibili traguardi e risultati dei nostri fini è un altro elemento che fa muovere la fede (e la fiducia).

Gli aspetti del futuro sono ben delineati in alcuni versi del poeta turco Nazim Hikmet (interpretati in una visione positiva e ottimistica): «Il più bello dei mari è quello che non navigammo/ .../I più belli dei nostri giorni non li abbiamo ancora vissuti/E quello che vorrei dirti di più bello non te l'ho ancora detto» (Poesia: *Il più bello dei mari*).

E ancora, scrive il fisico italiano Antonino Zichichi: «La fede è speranza. L'uomo che abbandona questa speranza non è uomo, è un disperato».

Giuseppe Mazzini amava pronunciare il seguente detto: «Il più bel tipo d'uomo è quello che, dinanzi a un cumulo di macerie, annuncia una parola d'avvenire».

Infine, ci piace citare Maria Fontaine dal libro *Mottos For Success*: «Dare a un uomo un sogno è come dargli una macchina. Dargli la fede è come fargli il pieno».

Ma il riferimento più interessante e significativo al discorso sulla fede lo facciamo citando l'insigne psichiatra, filosofo e psicoterapeuta Viktor Frankl che fu deportato per un periodo della sua vita in alcuni campi di concentramento nazista.

In questo contesto dove l'uomo perdeva ogni cosa della sua vita e veniva spogliato di tutto (persino della propria dignità), egli notò che *sopravvivevano solamente coloro che riuscivano a dare un significato alla loro esistenza proiettandosi con fede verso il futuro*. La forte speranza di rivedere qualcuno che li aspettava dava loro linfa vitale. Rivedere ad esempio: una moglie, un figlio, un genitore, oppure riprendere delle attività, un hobby, una professione, una casa, ecc. Anche se nella fede motivante non c'è la certezza o la prova che le cose avverranno secondo i propri desideri e convinzioni, tuttavia, nel suo insieme contenendo delle forti motivazioni e degli obiettivi da raggiungere diviene il motore che mette in moto le attività dell'uomo, risvegliando energie e risorse, determinando altresì coinvolgimenti e speranze. È, in sostanza, la vera funzione psicologica che stacca l'uomo dal suo immobilismo, dall'apatia, dal dolore, nessun depresso uscirebbe dalla sua patologia se non gli scoccasse dentro questa scintilla, questo requisito essenziale.

Possiamo ben dire che senza la fede, al di là della creatività, nessuno scienziato avrebbe scoperto leggi o prodotto invenzioni, nessun pittore, musicista, scultore, architetto, avrebbe compiuto opere, nessun esploratore avrebbe scoperto nuove terre, ecc. In ogni campo e in ogni attività dell'uomo è necessaria la fede!

Benché, come avevamo accennato, dobbiamo approfondire ulteriormente il discorso in quanto qualcuno potrebbe obiettare e dire: non tutti riescono ad avere fede (e fiducia) quando le cose vanno male e non si vede nessuna luce all'orizzonte!

E non tutti seguono naturalmente l'andare verso il piacere evitando il dolore come diceva Freud, non tutti sfruttano il fatto che la fede verso una persona, un ideale, una scienza, ecc. presuppone indirettamente che *la fede (con le sue componenti di fiducia e speranza) è dentro di noi e la possiamo attivare in ogni momento.*

Il bambino visto da Melania Klein, quando intuisce che seno buono e seno cattivo sono un'unica realtà, è sostenuto da una fiducia e da una spinta a prendere il latte (seno buono) anche se quest'ultimo non sarà subito disponibile. Per rispondere comunque all'interrogativo di coloro che continuano a vedere "il seno cattivo" occorre spiegare meglio e in maniera più approfondita le altre componenti fondamentali di una fede motivante. Potremmo dividerla in determinanti più strutturali ed emotive che si trovano dentro di noi e in alcune determinanti più cognitive e ambientali che esamineremo. Secondo il nostro punto di vista *le motivazioni, gli elementi, gli incentivi, ed i consigli evidenziati* già sarebbero sufficienti per mettersi in moto e, per elaborare un progetto creativo, tuttavia riteniamo importante per completare il discorso aggiungere anche gli altri aspetti di tipo più ambientale e cognitivo che sostengono una "fede motivante" e precisamente: «il ruolo che hanno avuto le gratificazioni vissute dalla persona in passato, e il ruolo che hanno le sue credenze e convinzioni attuali nel decidere di riprendersi».

Elementi che sostengono la nostra fede

A) Il ruolo delle gratificazioni passate e presenti

Avevamo esaminato la fiducia (e la speranza) come elementi del concetto relativo alla locuzione "fede motivante" (almeno negli aspetti più somiglianti), ora vogliamo dare una risposta ampia e analitica all'interrogativo su "come si fa ad avere una fede..." quando non riusciamo ad attivarla emotivamente: riteniamo che essa si trovi, da un punto di vista psicologico, nell'attingere alle esperienze positive della nostra vita attuale e trascorsa e in modo più specifico nell'andarci a prendere i "soldi in banca" dove c'è il *deposito di gratificazioni passate* che gli psicoanalisti chiamano "la madre buona".

La stessa madre vissuta e pensata dal bambino che sta piangendo e ha fame e di cui egli nutre la fiducia e la speranza che andrà a dargli il latte (come abbiamo visto nel precedente paragrafo).

Ecco perché alcune persone riescono ad uscire più prontamente dalla sofferenza: maggiori sono state le esperienze positive nel corso della loro

vita dal punto di vista emotivo e più facilmente avranno una fiducia (fede) in un cambiamento positivo della loro sorte.

Hanno cioè una “batteria” carica del polo “più”, rispetto al polo “meno”.

Queste gratificazioni non riguardano solo il vissuto dei giochi, delle soddisfazioni morali, di quelle scolastiche, del tempo libero, né tanto meno eccessi di piacere di qualsiasi tipo: riguardano soprattutto le esperienze affettive e gratificanti con i propri genitori e in particolare con la madre, riguardano la soddisfazioni dei bisogni avuti nell’infanzia.

L’insieme di tutte queste esperienze positive di cui abbiamo parlato *costituisce un serbatoio* che diviene una forza la quale si pone ad un lato di una specie di “altalena” della nostra quotidianità fatta di gratificazioni e frustrazioni, divenendo una contrapposizione forte e fiduciosa alle esperienze negative che si trovano sul lato opposto della medesima altalena.

Per portare un altro esempio, vogliamo indicare i modi ed i contenuti di una psicoterapia (l’analisi transazionale), nella quale si parla di una tipologia caratteriale chiamata “Il bambino disperato” che è presente anche negli adulti.

Tale tipologia umana, non ha sviluppato né una fiducia verso se stessa, né verso gli altri, avendo vissuto un’infanzia con poco amore e poche attenzioni, essa si caratterizza con una strategia ricattatoria, simbiotica e dipendente la quale si manifesta con continue lamentele volte ad ottenere il compatimento e l’amore da parte di quelli che la circondano, ripetendo in questa maniera un comportamento identico già sperimentato e appreso nella prima infanzia: piangere e rammaricarsi per ricevere attenzione.

Una siffatta modalità gli procurava dei risultati positivi.

Qualora da adulto, la sua richiesta di amore non trovasse invece sufficiente sostegno, la conseguente privazione potrebbe fargli aumentare la mancanza di fiducia nel prossimo.

In questo caso la persona, con il suo vuoto interiore e affettivo, potrebbe lasciarsi andare ad un ruolo di “vittima” all’interno della società in cui vive.

Inoltre, il suo continuo pessimismo verso il mondo la potrebbe incanalare a percorrere forme depressive sempre maggiori con una continua involuzione fisica e psicologica, fino a farle emergere, talvolta, delle tendenze suicide.

Sempre nella psicoterapia accennata si sostiene invece il ruolo estremamente positivo che hanno le esperienze di amore e di gratificazione del bambino nella sua crescita psicologica, egli va rispettato nelle esigenze adeguate alla sua età e in particolare: rispetto della sua infanzia (non volerlo grande); rispetto della sua identità sessuale (non volerlo trattare di

Sesso diverso); rispetto della sua libertà istintiva (non volerlo senza la sua aggressività); rispetto per la sua crescita (non volerlo sempre piccolo per giocarci); rispetto per le sue richieste (non costringerlo a fare il malato per avere attenzione), ecc.

Anche la celebre psicoanalista Karen Horney ha parlato di “ansia di base” quando si mandano dei messaggi competitivi ad un bambino nell’ambito del suo contesto sociale.

Il sociologo Erich Fromm, invece, ha condensato tutta l’educazione del bambino con la frase: «amore a latte e miele e amore di separazione» intendendo dire che il bambino ha bisogno di nutrimento conoscitivo (latte); di dolcezza e gratificazioni (miele); di separazione graduale dalla madre (amore verso la sua autonomia e non possesso egoistico).

In sostanza, tutta la psicologia (soprattutto quella dinamica) è concorde nel sostenere l’importanza di un sano rapporto di amore, rispetto, attenzioni, verso il bambino al fine di fargli avere uno sviluppo psicologico positivo e farlo diventare un adulto che sappia affrontare con fiducia e responsabilità gli eventi dell’esistenza.

Abbiamo visto l’importanza della storia passata nel mettere in moto il comportamento maturo dell’uomo e come esso sia legato alle sue esperienze positive e gratificanti.

Possiamo concludere che il suo serbatoio interno contenente carezze, amore, rispetto, attenzioni, piccoli successi, è un grosso vantaggio per chi attraversa un periodo doloroso, benché sia anche importante saper attingere “volontariamente” in questo deposito più o meno ricco.

Le persone che hanno un serbatoio più piccolo, è vero, fanno più fatica! Ma esso è indispensabile per ripartire con fede e mettere in moto le nostre risorse.

C’è da aggiungere che anche nei casi in cui è stata accumulata una debole e modesta positività, essa può stimolarci ad usare la nostra *immaginazione auto-guidata* per pensare ai risultati gratificanti (e quindi agli obiettivi) che potremmo ottenere da un nostro impegno nel raggiungerli.

In questa considerazione possiamo vedere una specie di alleanza tra obiettivi futuri “immaginati” ed esperienze appaganti “vissute realmente” in passato, gli uni spingono sulle altre e viceversa, tali stimoli saranno la spinta per ripartire e per uscire dal disagio interiore.

Alcuni psicologi nel considerare “l’auto-alimentazione” delle gratificazioni passate come elemento di aiuto e di risollevarlo personale sono orientati a chiamarla un po’ impropriamente, “tecnica del pompaggio”.

Si tratta in effetti di “rigonfiare” le nostre capacità e la nostra fede motivante alimentandole con le gratificazioni passate e con i piccoli successi ottenuti.

Infine, un'ultima considerazione: se, come abbiamo esaminato, le gratificazioni positive del passato possono costituire una base di solidità e di forza per l'individuo, è allora fondamentale cercare di viverle oggi, andando a prenderle nei rapporti interpersonali, nelle relazioni affettive, nei divertimenti, in ciò che offre la società in cui si vive.

Nell'impostazione psicoanalitica le gratificazioni sono associate in maniera diversa e, (in altre parole, come già accennato) vengono definite "madre buona", "latte buono" ritenendo che questi termini siano il simbolo che le rappresenta, le risveglia e le ripete allo stesso modo di come il bambino le sperimentava nella primissima infanzia, mentre ora, nella vita adulta, si possono avere in quei modi che abbiamo poc'anzi citato cioè attraverso rapporti interpersonali e piaceri sociali.

Il latte buono e la madre buona si possono prendere nel nostro quotidiano!

Ed anche se si tratta di gratificazioni diverse rispetto al passato rappresentano, da un lato, una compensazione ad eventuali carenze infantili e, da un altro lato, un ulteriore rafforzamento dell'Io del soggetto.

In sostanza la positività interna all'uomo (come già accennato) è una specie di batteria, di serbatoio che si alimenta e si riempie attraverso soddisfazioni, amore, serenità, conforto, piaceri e aspettative realizzate. *Più la batteria è piena di positività e più l'uomo avrà fede, fiducia nel futuro* e, quindi, una maggiore possibilità di uscire dalle sofferenze della vita.

La considerazione che spesso si fa nel dire che il dolore fa maturare le persone, la vediamo nella prospettiva di quello che abbiamo descritto e cioè: la quantità di esperienze positive passate può generare, in momenti estremamente negativi, tolleranza, sopportazione e progetti e ideali del tutto nuovi per un cambiamento della propria situazione.

In maniera più precisa si potrebbe dire che quando "la tempesta si riversa su un terreno buono e fertile può sempre generare prodotti floridi senza troppe rovine".

Comunque, vogliamo ancora una volta ripetere che non stiamo riferendoci a soddisfazioni che presentano piaceri ed eccessi egoistici smisurati, incontrollati e istintivi.

Freud ha chiarito bene questo concetto sull'egoismo sfrenato, distinguendo nelle persone il "principio di realtà" dal "principio del piacere" nel senso che il primo è controllato dalla parte più razionale che tiene conto appunto della realtà, mentre il secondo è dominato dagli istinti che sono orientati solo verso il piacere.

Per fare un esempio, se mettessimo un bambino piccolo di fronte a dei dolci, lui vorrebbe mangiarli tutti (principio del piacere), ma la madre gli insegnerà a controllarsi (principio della realtà) altrimenti potrebbe sentirsi male.

Nelle nostre argomentazioni, dunque, non parliamo di principio del piacere, il nostro serbatoio di gratificazioni positive a cui ci siamo sempre riferiti contiene, in altre parole, sia un principio di realtà che un discorso assai più ampio, legato alla sicurezza psicologica del bambino e al nutrimento affettivo ed emotivo che egli ha ricevuto. Ribadiamo quanto già affermato riferendoci anche a M. Klein, la quale nel suo famoso libro – *Invidia e gratitudine*, Firenze, G. Martinelli, p. 59 – ha scritto: «Il bambino che ha costituito saldamente l’oggetto buono può compensare le perdite e le privazioni della vita adulta».

Cioè il bambino che non ha sofferto le fasi dell’allattamento e ha incorporato bene dentro di sé l’esperienza di seno buono (chiamato oggetto esterno) è dal punto di vista psicologico più forte e più equilibrato, tale discorso come abbiamo visto in altri autori vale anche per le soddisfazioni vissute nelle fasi successive.

E tra l’altro, vogliamo anche ripetere che nella nostra esistenza le scarse “carezze” e le carenti gratificazioni avute nell’infanzia possono essere rinforzate, compensate e ampliate nel corso della vita adulta anche attraverso una “politica delle carezze” da attuare nei rapporti interpersonali.

Occorre infatti imparare a “dare carezze” (essere gentili, lodare, fare complimenti, dare una pacca sulla spalla, dare un bacio, sorridere, ecc.) ed essere disposti a “chiedere carezze” (è stato sperimentato che non è sempre vero sostenere il fatto che la loro richiesta sia meno efficace di averle spontaneamente; quindi, si può chiedere con un’adeguata intenzione un abbraccio, una parola carina, un contatto fisico, un dono, ecc.). Occorre sviluppare delle strategie “per prendere carezze” (già il semplice comportamento di darle provoca il fatto che vengono quasi sempre ricambiate automaticamente), essere poi diplomatici, interessarsi agli altri, cercare di raggiungere dei piccoli obiettivi, seguire i propri hobby, avere degli amici, sviluppare degli interessi, allargare la rete di conoscenze sociali, ecc. diventano tanti modi per aumentare la positività della nostra batteria interna.

Riprenderemo tale discorso sulle carezze e su altri concetti citati nei paragrafi successivi in maniera più approfondita.

B) *Il ruolo delle convinzioni razionali e morali*

L’altra importante componente che fa parte di una fede motivante non è solo quella apparentemente esclusiva di aver sperimentato gratificazioni positive, di voler attingere ad esse, di pensare con la propria immaginazione a quelle future o a quella di vivere delle carezze nel quotidiano, ma la troviamo in un altro importante contributo della nostra mente che sono

le nostre convinzioni, i nostri pensieri, in quelli degli altri, o nelle esperienze già sperimentate di altri uomini a reagire allo stesso modo di fronte alle difficoltà incontrate.

Nel libro – *Il mestiere di psicoterapeuta*, Cesare De Silvestri, Roma, Astrolabio, p. 184 – troviamo scritto: «...le emozioni sono soltanto stati neuropsicofisiologici largamente influenzati se non direttamente prodotti e mantenuti dai nostri pensieri, convinzioni e atteggiamenti, e che quindi possono essere cambiati o eliminati modificando appunto pensieri, convinzioni e atteggiamenti».

Allora tutto il ruolo delle gratificazioni positive e quindi i vari elementi della fede che abbiamo descritto e presumibilmente stimolato e ritrovato hanno, quindi, un altro forte alleato che è quello del pensiero e del convincimento sia nostro e sia quello di aver presente le strategie e le convinzioni che hanno usato (o usano) gli altri di fronte alle stesse difficoltà.

Quest'ultime spesso ci sono rivolte in termini di persuasione da persone che fanno parte della nostra esistenza e vogliono aiutarci nei momenti in cui ci troviamo in situazioni problematiche e sperano di scuoterci e di far scoccare in noi la fede nel futuro.

Parenti e amici che assumono un ruolo di consolatori o di presunti psicoterapeuti.

In questi casi riteniamo che abbia importanza “l’ascolto”, poiché l’esperienza e la razionalità altrui hanno sempre un valore e vanno confrontate con le nostre.

Inoltre, facendo un’analisi della realtà relativa alla nostra situazione, possiamo comprendere e tenere in considerazione che in quello specifico tunnel dove ci troviamo si sono trovate migliaia e migliaia di altre persone: difficilmente la nostra difficoltà e sofferenza sono uniche al mondo, benché ci auto-gratifichi pensarlo.

E, *l’auto-compatimento*, il sentirsi diversi dagli altri, sentirsi unici al mondo pur in una situazione di negatività, rappresenta un ostacolo per rimettersi sulla giusta via. Infatti, se gli altri hanno trovato una via di uscita, perché non dovremmo trovarla anche noi? Perché pensare che la nostra esperienza, il nostro vissuto, siano del tutto eccezionali?

L’auto-gratificazione che scaturisce dal compatimento ha un valore momentaneo, poi però diventa paralizzante nel tempo e apre la strada al vittimismo.

Tuttavia, il convincimento che si allea alla nostra fede non è solo questo, non riguarda esclusivamente il confronto con gli altri e la statistica delle guarigioni che si sono avute nel nostro caso. Se esaminiamo di nuovo la fede religiosa, ci rendiamo conto che, al di là degli elementi dell’esperienza e del paragonarsi, esistono nell’uomo una serie di convinzioni

che non hanno prove assolute e verificabili (escludendo di considerare l'effetto psicologico e veritiero dei presunti miracoli).

La fede religiosa scaturisce da convinzioni sia personali che condivise da altri, le prime possono venire dalle risposte agli interrogativi sulle origini del mondo, della natura, dell'universo, delle leggi fisiche che ci circondano, dell'intelligenza dell'uomo, della creazione dei milioni di specie viventi che ci circondano, dal nostro bisogno di perfezione, dalle leggi morali agognate da tutti, dall'amore, ecc.

Le seconde provengono dal messaggio della chiesa e dei suoi ministri che viene ascoltato e codificato dalla nostra mente fin dalla nostra infanzia.

Come dicevamo nel precedente paragrafo, la fede in Dio ci fa accettare delle disgrazie e dei mali veramente drammatici, con una disponibilità e una spinta a rimettere tutto nelle sue mani continuando a vivere serenamente.

Nella Bibbia difatti troviamo scritto «...perché io sono il Signore, colui che ti guarisce!» (Esodo 15:26) e proseguendo possiamo dire che anche quando non si realizza la guarigione c'è la fede nella grazia: «Egli mi ha detto: "la mia grazia ti basta, perché la mia potenza si dimostra perfetta nella debolezza"» (2 Corinzi 12:8,9).

Il cristiano tuttavia, al di là della guarigione o della grazia, si fida della volontà di Dio. Questa è la forza della fede e delle sue convinzioni!

Noi però vogliamo parlare della fede in generale e non solo di quella religiosa, sebbene quest'ultima abbia una grande valenza e dia un senso all'esistenza umana che diversamente non avrebbe e, tra l'altro, aiuta ad avere conforto e speranza nella vita.

Purtroppo, non ci sono suggerimenti perché averla è un dono ed una convinzione, a meno che non si decida di chiarire i propri dubbi con un bravo sacerdote.

Occorre considerare, dal mio punto di vista, che viene liquidata con troppa facilità perché non se ne conoscono i suoi contenuti profondi.

Troppo spesso ci creiamo una fede personale oppure si delegano le proprie responsabilità e le proprie azioni al pensiero di massa: lo fanno tutti, lo faccio anch'io! *La fede religiosa comunque l'abbiamo presa come esempio per capire come essa sia legata alla forza delle convinzioni*, tanto è vero che coloro che non credono perché hanno delle convinzioni diverse sono costretti ad attingere fiducia e speranza solamente nella scienza e nella vita, sebbene restino, a mio avviso, sempre scoperti e indifesi.

Ecco, dunque, che gli aspetti di cui parlavamo nel precedente paragrafo si uniscono e si rafforzano attraverso convinzioni più o meno razionali intervenendo attivamente ad influenzare una fede motivante, benché obiettivamente le convinzioni che si hanno non siano, il più delle volte, del tutto verificabili.

Tale ragionamento sulla fede serve al nostro scopo di dare valore e importanza alle credenze e alle convinzioni come elementi che gli appartengono.

L'ateo non ha i vantaggi del credente, tuttavia, in molti nostri ragionamenti e convinzioni su aspetti della nostra vita, siamo purtroppo tutti degli atei.

Molte persone, infatti, non hanno fiducia in se stesse, non hanno fiducia negli altri uomini, nell'amicizia, nel matrimonio, non hanno fiducia nel progresso, nella politica, nella società, nelle persone provenienti da altri paesi, ecc. Alla base ci sono errori logici, difese e protezioni immature che danno origine a false convinzioni.

Possiamo fare degli esempi di convinzioni sbagliate: "Ho avuto una delusione amorosa, tutti gli uomini (o tutte le donne) sono cattivi". "L'esame mi è andato male non farò più esami nella mia vita". "Un uomo di colore ha rubato nella mia zona, tutti gli uomini di colore sono ladri". "Ad una festa non mi hanno invitata a ballare non andrò più a nessuna festa perché non piaccio". "Gli aerei possono cadere non prenderò mai un aereo". "Ho provocato un incidente con la mia auto, smetterò per sempre di guidare". "Il mio amico più caro ha parlato male di me non concederò più la mia amicizia a nessuno". "Non sono riuscito a concludere quell'affare (o quel progetto) sono negato e incapace, non combinerò mai nulla di buono nella vita".

Tali convinzioni irrazionali si rafforzano e diventano radicate in quanto ogni qualvolta si parlerà (negli esempi citati) di relazioni amorose, di uomini di colore, di aerei, di auto, di feste, di amici, di affari o di elementi associati ad essi, verranno mentalmente ripetute e impresse più o meno consapevolmente le decisioni assunte.

Pregiudizi, ostracismo, diffidenza, difese ed esperienze singole che sono state generalizzate e rinforzate dai nostri identici pensieri, ostacolano le nostre convinzioni positive e quindi quelle di una fede motivante.

Un'opportuna autoanalisi finalizzata a valutare obiettivamente la razionalità e la realtà del *nostro* "ateismo" su molti aspetti della vita sarebbe molto utile per sradicare pregiudizi, false generalizzazioni e per stimolare la nostra fede.

È necessario esaminare e abbattere tali barriere formate da questi ostacoli con conseguenti conclusioni affrettate che portano la persona a rifiutare parti della realtà le quali possono limitare e ridurre notevolmente le esperienze e le ricchezze della vita. Molto spesso esse, nella loro irrazionalità, hanno un notevole potenziale disturbante e provocano disfunzioni dal punto di vista psicologico.

Occorre quindi una sana ristrutturazione concettuale attraverso anche un confronto onesto con le persone del nostro contesto sociale, come

abbiamo avuto già modo di dire, poiché le convinzioni errate, o come dicevamo “atee”, impediscono l’attivazione di una fiducia nell’esistenza.

In questa prospettiva piuttosto critica e sostitutiva di dinamiche interne negative, di pensieri e convinzioni sfavorevoli che vuole invece esaltare il ruolo delle convinzioni positive provocando delle spinte vitali, è altrettanto importante prendere in esame anche il valore delle credenze di tipo morale.

Il nostro intento rimane sempre quello di mettere in evidenza gli elementi che aiutano la persona ad uscire da una crisi e, nelle convinzioni di tipo morale, quando ci troviamo di fronte ad un dolore, una frustrazione o un ostacolo, sono utili per affermare il valore della nostra esistenza. Abbiamo tra le varie soluzioni, anche il dovere e la responsabilità di reagire per un rispetto verso noi stessi, per un rispetto nei confronti degli altri e del dono della vita al di là se intendiamo quest’ultima prospettiva da un punto di vista religioso o meno.

Le abbiamo chiamate convinzioni morali perché ciò che intendiamo come “dovere” e “rispetto” contengono in realtà implicitamente delle credenze e dei valori razionali, civili, sociali e, per un credente, dei valori religiosi.

A sostegno di una fede motivante siamo passati quindi dal ruolo delle gratificazioni passate a quello delle convinzioni positive e razionali cercando di modificare rapporti, pensieri e atteggiamenti. Ed ora in quest’ottica vogliamo aggiungere l’importanza delle convinzioni di tipo morale.

B/1) Rispetto per se stessi e responsabilità – L’unicità della persona

La prima considerazione da fare sul rispetto verso se stessi è quella di dire che accantonando per un momento il presunto merito o demerito della nostra posizione sociale e dei risultati raggiunti nel lavoro e nella formazione, facciamo tutti parte del genere umano, abbiamo cioè tutti un’intelligenza, dei sentimenti, una memoria, dei valori e una particolare individualità.

Possiamo pensare, riflettere, agire e imparare migliaia di cose. Possiamo parlare, ridere, piangere, camminare, correre, nuotare, ballare, cantare, dipingere, scrivere, studiare, apprendere, e fare tante piccole e grandi attività. Siamo tutti in grado di amare ed essere amati, di aiutare persone più piccole e più deboli di noi.

Belli, brutti, alti, bassi, con più o meno meriti e talenti in alcune cose rispetto ad altre, siamo della stessa specie, facciamo parte della famiglia umana!

In qualunque parte del mondo viva un uomo, pur nella diversità delle culture, delle tradizioni, dell'arte e della storia ha la stessa anatomia, la stessa fisiologia, la stessa struttura psichica e lo stesso cervello degli altri.

Tuttavia nell'insieme degli elementi naturali e fisiologici che formano la nostra persona esiste anche una nostra diversità individuale che si lega, si ramifica e comunica in tanti modi diversi nel contesto sociale e nei rapporti interpersonali.

A tale proposito vogliamo fare degli esempi e delle considerazioni sul valore di una persona e sulla molteplicità dei suoi aspetti, per arrivare al nostro scopo riguardo al rispetto verso se stessi. O meglio, vogliamo evidenziare come le diversità nel loro complesso abbiano un valore sociale e siano una ricchezza, al di là dei singoli aspetti, dei singoli ruoli, dei singoli talenti, delle singole competenze.

Certamente non parliamo di criminali, di malviventi, di squilibrati, o di personalità estreme e devianti che vanno contro la società, parliamo della maggioranza degli uomini con i loro pregi e difetti e non vogliamo quindi riferirci a casi o gruppi particolari impregnati di malvagità.

Del resto se ci riferissimo alla campana di Gauss, potremmo vedere che in ogni caratteristica umana circa l'80-90% della popolazione rientrerebbe più o meno in una fascia media e il 10-20% farebbe parte di una devianza (5-10% positiva e 5-10% negativa).

Riprendendo il nostro discorso possiamo chiederci: quanti scienziati, artisti, re, regine, principi, principesse, attrici, attori si sono innamorati di partner umili, semplici, mediocri, sconosciuti? Quanti uomini di stato, scrittori, scrittrici, poeti, poetesse, musicisti, ecc. hanno avuto mogli o mariti comuni, amicizie e relazioni affettive con persone poco importanti, mediocri o addirittura emarginate.

È possibile a tutti vedere donne belle e intelligenti con compagni brutti e insignificanti e viceversa. L'amore, sposa spesso la diversità, la complementarità o nasce dall'affezione e dalla frequentazione, non dal valore meritocratico e in sé dell'individuo.

Persone con grossi difetti fisici (o disabili di vario genere, ecc.) hanno partner belli, amabili, simpatici.

Nella storia abbiamo tanti esempi di uomini illustri e di valore che hanno amato (o si sono innamorati) di prostitute, di ballerine, di domestiche e di donne prive di cultura.

È nota la storia di Vittorio Emanuele II con la bella amante Rosina, una donna analfabeta che poi sposò.

In questa contrapposizione di persone vogliamo però evidenziare e aggiungere che, da un lato, la cultura, il ruolo e la conoscenza di un individuo sono una piccola cosa di fronte all'immensa vastità dello scibile

umano e, dall'altro, che non si può idealizzare o disprezzare nessuno, perché ogni uomo ha le sue debolezze, i suoi pregi, le sue carenze, le sue qualità, i suoi difetti e i suoi limiti rispetto agli altri.

Ci sono stati uomini illustri affetti da fobie, timidezza, ossessioni, depressioni, ansie immotivate, superstizioni, angosce, disturbi fisici, ecc.

Molti nobili, tra cui alcune regine, duchesse, principesse, dilapidarono patrimoni per soffocare noia, solitudine, depressione.

Ad esempio, la duchessa di Argyll condusse una vita allo stesso modo di una Messalina, con numerosi amanti e scandali sessuali, dilapidando inoltre un intero patrimonio, terminò gli ultimi anni della sua vita in un ospizio.

Anche D'Annunzio aveva un erotismo sfrenato, un certo mito del super-uomo e della superiorità intellettuale dell'artista.

Leonardo Da Vinci, oltre che essere mancino (diversità a cui un tempo fu data una valenza negativa), si ipotizza che fosse omosessuale (altra diversità superata) o che comunque avesse un'inclinazione in tal senso, tra le diverse cose venne anche accusato di sodomia e poi assolto.

Il geniale pittore olandese, Vincent Van Gogh, soffriva di disturbi mentali, tentò anche di sposare una prostituta mezza alcolizzata madre di una bambina e incinta.

Albert Einstein non era un buon studente, fu bocciato ad un esame al politecnico di Zurigo e tra l'altro era anche dislessico.

Mosè, Cicerone, Aristotele e tanti altri personaggi storici pare che avessero delle carenze nel linguaggio. Napoleone, Pitagora, Dostoevskij, Alessandro Magno e molti altri si sostiene che fossero affetti da epilessia.

Voltaire, soffriva di indigestione cronica e attacchi di diarrea che gli impedivano a volte di fare qualsiasi cosa, amava dire: "darei cento anni della mia gloria per una buona digestione"; Rousseau, in tarda età, ebbe dei disturbi psichici con atteggiamenti paranoici.

Al di là dei difetti psicologici o fisici, molti di questi personaggi avevano carenze sul piano della comprensione relativa a questioni semplici e comuni.

Ugo Foscolo diceva che in alcune attività non riusciva a risolvere problemi semplici ed era al di sotto di un bambino.

Molti re o imperatori subirono l'influenza delle mogli le quali intervenivano anche sugli affari di stato e nelle decisioni politiche.

Alcune ricerche nel campo della psicologia hanno comunque messo in evidenza come lo sviluppo dell'intelligenza si caratterizzi "unilateralmente" sul piano degli interessi specifici della persona, divenendo un fattore dominante della sua comprensione generale, sebbene al tempo stesso sia un fattore limitante negli altri settori della vita.

C'è un proverbio che dice giustamente: *dove c'è molta luce, c'è molta ombra.*

Al di là della conferma di certe ricerche, risulta chiaro dall'esperienza pratica che le conoscenze di un individuo sono proporzionali agli interessi, agli impegni e alle caratteristiche personali che riesce a mettere in campo.

Per quanto riguarda invece le apparenti critiche che abbiamo fatto verso uomini o donne con poca statura sociale, bellezza o capacità, si potrebbe pensare anche ad una contraddizione delle nostre considerazioni sul valore di un individuo.

Sembrirebbe, infatti, che mentre stiamo analizzando "il rispetto di se stessi", stiamo facendo al tempo stesso, delle valutazioni troppo idealizzate e di merito sulle persone ed esse farebbero pensare a un intento discriminatorio. In realtà noi vogliamo affermare proprio il contrario! Vogliamo affermare il rispetto della persona umana prescindendo da meriti e demeriti di ruolo sociale, di prestigio o di aspetti caratteriali e fisici premiati dalla nostra società e vendibili sul mercato.

Tra l'altro, continuando il discorso, c'è da dire che nell'analisi dei meriti occorre anche valutare l'importanza della famiglia d'origine, delle sue possibilità economiche, delle sue conoscenze, nonché dei diversi "talenti" che ciascuno ha ricevuto naturalmente. Di contro, sottolineando il concetto di diversità, ci sono invece tanti casi d'individui che raggiungono importanti traguardi sociali in tutti i campi, provenendo da contesti umili e poveri e con carismi che prescindono sia dall'intelligenza che dalla cultura. Infatti, non sempre sono sufficienti, studi, diplomi, lauree, titoli nobiliari, intelligenze superiori o un patrimonio familiare per ottenere dei buoni risultati.

Esistono persone semplici e normali che hanno fatto imprese eroiche, che hanno impiantato attività imprenditoriali di grande portata, che hanno raggiunto traguardi e successi nel commercio, nell'arte, nelle lettere, nella musica, nel canto, nella danza, nella recitazione, ecc.

Certamente entrano in campo creatività e abilità singole, ma anche particolari specificità che possono essere di notevole utilità per le attività e le esigenze della società.

Si parla spesso di grandi santi umili, con poca istruzione e dalle origini modeste come S. Caterina da Siena che era una donna analfabeta divenuta dottore della chiesa, patrona d'Italia e d'Europa.

E, quante madri che hanno vissuto solamente intorno al focolare domestico, o padri che facevano mestieri piuttosto rudimentali lavorando solo per la famiglia, sono stati amati profondamente da parenti e amici, apprezzati e considerati in modo assolutamente prioritario al di sopra di ogni altra cosa al mondo dai loro figli.

Genitori semplici, che confrontati con genitori più istruiti o di livello sociale superiore, riescono molte volte a dare un'educazione assai più salda e solida ai loro figli sia dal punto di vista emotivo che sul piano sociale.

Ma di nuovo dobbiamo fare queste considerazioni in modo costruttivo, senza troppe enfasi, idealizzazioni o al contrario senza implicite svalorizzazioni di merito.

Qual è allora il senso di tutto questo discorso?

Nella nostra diversità abbiamo tutti un potere unico, una nostra assoluta originalità che è la somma di tanti aspetti, di tante sfumature, di tanti particolari, di tante forme di creatività, di tanti diversi apprendimenti ed esperienze.

Peraltro, come abbiamo visto, siamo importanti per i legami affettivi che s'instaurano con un partner, nella famiglia d'origine e nella società, ma anche per l'appartenenza al genere umano e per la nostra unicità totale e singola.

Più in generale in quelle che sono le caratteristiche, le attitudini e il vissuto di ogni uomo ci diversifichiamo per intensità di valori, abilità, più o meno alte, nei confronti di altre persone.

Il nostro insieme è incomparabile, siamo tutti delle totalità inimitabili ed esclusive, dei mosaici senza eguali, dobbiamo perciò uscire fuori dai presunti valori di una falsa società che esalta ossessivamente nella sua meritocrazia l'apparire e l'avere in opposizione "all'essere", all'autenticità della persona, alle sue potenzialità.

Non bisogna dimenticare, quindi, che alla fine ciascuno di noi è un individuo unico al mondo, come del resto risulta dalle impronte digitali e per tale ragione può piacere a molte persone anche illustri, essere un ottimo educatore, ricevere simpatia e amore da tanta gente, svolgere un particolare ruolo, diventare una ricchezza nella sua diversità, essere come una nota importante in una grande sinfonia, essere una novità nel contesto sociale, un colore diverso ed esclusivo, una voce che completa un coro, una cellula utile o indispensabile per il genere umano.

In particolare, l'unicità della persona può assumere nei rapporti interpersonali e nella collettività un ruolo insostituibile, valido e prezioso e inserirsi tra le tante attività che servono per la sopravvivenza e per il progresso.

In un contesto sociale ci sono tantissime esigenze da soddisfare, occorre mangiare, vestirsi, costruire case, istruirsi, curarsi, avere luce, gas, acqua, auto, treni, divertimenti, ecc. dove ogni persona ha bisogno di un'altra, pertanto il rispetto e la responsabilità di se stessi, in rapporto agli altri, diventano degli elementi fondamentali per le regole di convivenza.

Inoltre, è importante dare un senso alla propria esistenza contribuendo con il nostro ruolo sociale al funzionamento della collettività e al suo processo evolutivo.

Non possiamo restare isolati e passivi utilizzando i servizi degli altri

senza dare nulla in cambio, dobbiamo dare il nostro contributo percorrendo le strade migliorative, di crescita e di cambiamento dell'esistenza.

È interessante citare a questo proposito il libro di Ernest Hemingway – *Per chi suona la campana*, Milano, Mondadori – nel quale viene evidenziata l'importanza che ogni uomo ha nel mondo.

Non siamo delle isole staccate dal contesto, ma ogni uomo fa parte di un tutto e la sua perdita è un lutto per tutta l'umanità, per tale ragione quando suona la campana “a morto” essa non suona solo per i parenti dello scomparso, ma suona per ogni uomo: «E allora, non chiedere mai per chi suoni la campana. Essa suona anche per te». Ci sono stati tanti studiosi della mente umana come Horney, Rogers, Perls, Berne, ecc. ma tra quelli che hanno creduto maggiormente nella unicità della persona vogliamo indicare Carl Gustav Jung il quale ha impostato tutta la sua psicoterapia su un *processo d'individuazione*.

Il suo intento era di liberare l'uomo dalle opinioni e dagli standard collettivi che lo soffocano e gli impediscono di far emergere la sua vera identità la quale possiede caratteristiche che lo differenziano da tutti gli altri.

Un tale risultato poteva avvenire attraverso un'integrazione dei diversi aspetti della personalità coscienti e meno coscienti, aspetti arcaici, ancestrali, simbolici, istintivi, immaginosi, ecc.

Solamente in questo modo le energie creative e le risorse assolutamente originali e diverse di ciascun uomo possono venire alla luce insieme ai suoi valori più veri e più autentici.

Anche Jung, quindi, ci mostra con estrema convinzione il valore della unicità della persona umana e delle sue qualità che si devono caratterizzare consapevolmente e dignitosamente all'interno della psiche ed essere valorizzate e apprezzate.

Tra l'altro questo grandissimo psichiatra, come vedremo più avanti, ci parla di accettare “l'ombra” ovvero gli aspetti negativi di noi stessi che abbiamo rimosso.

Nondimeno tralasciando questo illustre scienziato sul quale ritorneremo, dobbiamo evidenziare che connesso al principio della unicità esiste quello della *non ripetibilità*, nel senso che *mai più, potrà esistere un essere uguale a noi* nella sua interiorità ed exteriorità, e questa innegabile verità si ripresenta e si realizza di nuovo nella interazione del soggetto con l'ambiente; infatti, si sommano insieme caratteristiche naturali ed esperienze uniche del tutto soggettive e particolari in un contesto interattivo e temporale assolutamente irripetibile.

Ad esempio, nessun altro uomo potrà avere i nostri stessi genitori, amici e parenti, nonché vivere nello stesso ambiente sociale, nelle stesse condizioni, nello stesso tempo, con la stessa storia con la quale siamo cresciuti noi!

Tutte le reazioni dell'individuo, le sue scelte, i suoi apprendimenti, le sue difese, la sua affettività, i suoi pensieri, sono assolutamente unici e non riproducibili proprio perché hanno origine da un essere diverso da tutti gli altri che si è sviluppato in modo singolare, in un contesto sociale singolare, in un tempo singolare.

La questione della propria unicità, va rispettata e compresa a fondo, nel senso che dovremmo averne tutti una chiara consapevolezza, cercando di capirne pregi e difetti senza troppe enfattizzazioni o avvillimenti.

Essa deve rappresentare il nostro orgoglio e la nostra dignità personale ed essere motivo di reazione e di spinta per superare le nostre difficoltà di carattere psicologico.

B/2) La consapevolezza profonda di se stessi

Sarebbe importante, quindi, essere coscienti della nostra originalità, delle nostre possibilità reali, della nostra autonomia, della nostra libertà di pensiero e di azione, assumendoci la responsabilità ad affrontare con impegno e serenità il futuro nonché gli ostacoli che l'esistenza presenta.

Il rispetto di se stessi è una legge della vita, della sopravvivenza, della società, la convivenza invece è soprattutto basata sul rispetto degli altri, ma se non impariamo prima a rispettarci e a gestirci non siamo poi in grado di manifestare tale valore all'esterno. Nondimeno, l'uomo deve scongiurare di farsi violenza da solo e non la può fare agli altri né tanto meno la può fare alla natura che lo circonda: sarebbe un infrangere l'essenza dei valori, delle regole, delle leggi, dei diritti e dei doveri dell'esistenza, ma anche della comunità e della civiltà.

Per tali ragioni egli non può restare fisso e immobile a crogiolarsi nel dolore negando il futuro, la speranza, la sua identità speciale e il cammino della vita.

Da adulti non possiamo più vivere con il senso magico delle favole, con le loro illusioni e con il paradiso ovattato della nostra infanzia, la rinuncia e l'abbandono sarebbero inoltre un andare contro la storia del mondo, dell'evoluzione, restare bambini e uscire dai processi naturali e sociali. Da un punto di vista strettamente psicologico, occorre affrontare le nostre paure, le nostre barriere, le nostre carenze e le nostre emozioni che ci corrodono, esse vanno viste con distacco senza esserne travolti, destabilizzando il loro effetto pervasivo e devastante senza negarle o rimuoverle. Occorre identificarci con le negatività in un processo di accettazione e integrazione della nostra personalità, infatti la consapevolezza e la percezione unitaria e limpida di noi stessi (prive di illusioni, menzogne e

dipendenze) possono portarci ad avere una notevole fede e fiducia facendoci sviluppare rapporti, decisioni e soluzioni adeguate alle circostanze.

Una ulteriore considerazione possiamo farla nel valutare il comportamento delle altre specie viventi: esse quando si trovano in difficoltà manifestano una reazione di attacco, di fuga, o di modifica delle loro abitudini; un animale se viene attaccato si difende in tutti i modi, il lupo se non trova cibo nel suo habitat scende a valle dove si trovano le case degli uomini, rischiando la sua vita; l'albero se non trova acqua nel terreno tende a spostare le sue radici.

La sofferenza (e la sopravvivenza) dovrebbero quindi costituire da sole un elemento di spinta al cambiamento delle abitudini e, talvolta, del proprio contesto.

Infine, dobbiamo fare un'ultima osservazione: i nostri bisogni, i nostri tempi e ritmi di crescita autentici devono restare prioritari anche quando la società impone le sue condizioni e diffonde aspettative cercando di ridurre certi nostri comportamenti liberi e anticonformistici.

Il più delle volte, purtroppo, la società si caratterizza con troppe richieste e condizionamenti divenendo avida e matrigna con i suoi presunti valori, i suoi miti, i suoi bisogni fittizi da soddisfare in tempi rapidi, i suoi traguardi, le sue finalità impegnative per l'acquisto e il possesso di cose e oggetti, la sua lusinga di raggiungere un ruolo sociale a tutti i costi, ecc.

Talvolta, poi, si tratta di richieste reclamizzate e inutili, di bisogni e consumi ingannevoli, di obiettivi illusori, convenzionali e standardizzati.

Allora, assecondandola troppo, non rispettiamo più la nostra autenticità e le nostre realtà profonde, ma soffochiamo in tal modo la nostra persona e la nostra felicità, finiamo cioè per essere servili, dipendenti e compiacenti degli altri senza più essere utili per nessuno, nemmeno a noi stessi.

La mancata sintonia con le nostre particolari risorse e il tradimento verso la nostra individualità ci fa privare di quella valorizzazione e di quel rispetto profondo che sono fondamentali per la nostra evoluzione.

D'altronde le leggi e le regole della convivenza impongono certamente una limitazione della nostra istintività e libertà, ma purtroppo senza di esse potremmo perdere gli innumerevoli vantaggi che essa offre nel nostro vivere quotidiano.

È necessario, dunque, raggiungere un giusto equilibrio tra le nostre esigenze e quelle della collettività, una mediazione e un compromesso nel quale siano rispettate regole sociali e nel contempo le necessità individuali.

C.G. Jung sostiene nel libro – *Tipi psicologici, Opere*, p. 464, Vol. VI, Torino, Boringhieri: «... L'opposizione alle norme collettive è però soltanto apparente, in quanto, a ben guardare, il punto di vista individuale non è orientato in senso opposto alle norme collettive, ma solo in senso diverso».

In conclusione, abbiamo esaminato varie possibilità per iniziare un processo che ci porti fuori dalle nostre negatività e ci faccia riprendere il nostro cammino.

Tali possibilità sono costituite dalla consapevolezza piena della nostra unicità di persone e del nostro particolare valore sociale, dalla rete affettiva nella quale siamo immersi, dall'accettazione e comprensione globale di noi stessi, dal dover essere in conformità con i processi vitali, le regole della vita, della civiltà e dell'evoluzione umana e da un giusto ed equilibrato compromesso con esse.

La ripresa può portarci a “godere nuovamente” e ad apprezzare tante cose: le persone, la società, il progresso, la tecnica, la natura, la storia, l'arte, la scienza, la musica, ecc. essa inoltre, può darci la visione evidente di come nel guardarci intorno si possono scorgere, con vivo stupore, le bellezze del creato, i talenti degli uomini e le innumerevoli risorse che ci circondano.

E allora, dobbiamo responsabilmente aver cura e rispetto profondo della nostra persona e del nostro corpo per entrare di nuovo nella normalità dei processi vitali ed esistenziali.

Sotto certi aspetti e in altre parole, dobbiamo diventare genitori di noi stessi, farci da madre e da padre in ogni occasione: stimolarci, capirci, accogliere, perdonarci, amarci e spronarci, abbattere paure e pregiudizi, rispettare gli altri, avendo consapevolezza dei nostri limiti e delle nostre capacità, sapendo a priori che la vita presenta tante gioie, ma anche dei dolori che dobbiamo saper accettare e affrontare.

B/3) Il rispetto verso gli altri

Proseguendo il nostro discorso sugli aspetti di una fede motivante e responsabile dobbiamo prendere in considerazione, il rispetto degli altri, il quale è un altro argomento che avevamo deciso di trattare e inserire per i nostri scopi.

È chiaro che partendo dal fatto che stiamo riferendoci ad una generica situazione di sofferenza da cui uscire, dobbiamo per prima cosa pensare alle persone che fanno parte della nostra vita.

Esse vengono pienamente coinvolte nella nostra situazione negativa che stiamo attraversando e ciò in relazione al rapporto che hanno con noi e al ruolo che occupiamo nella famiglia. Se il nostro è un ruolo genitoriale, coinvolgeremo il partner ed i figli, se al contrario abbiamo un ruolo di figli, coinvolgeremo i nostri genitori mentre in un rapporto di coppia verrà coinvolto il partner.