

ks. Marek Dziewiecki, Radom

L'UOMO DI FRONTE ALLA SUA DIMENSIONE PSICOFISICA

1. Paradossi della vita umana

L'uomo esiste già da millenni e nell'arco della sua storia ha completamente trasformato la faccia della terra, apportando cambiamenti che hanno modificato sia il nostro pianeta, sia ogni dimensione della vita umana. Ha imparato a dominare la terra e a servirsi delle sue ricchezze naturali, a trasformare e a perfezionare le condizioni di vita, i modi di lavorare, di coltivare, produrre e costruire, affermandosi come il padrone di questo mondo. Nel nostro secolo lo sviluppo economico e tecnologico ha raggiunto in varie parti del mondo un livello che sembra realizzare e superare i sogni più audaci dell'orgoglio umano. La storia ci mostra però, in modo estremamente significativo e paradossale, che l'uomo, impadronitosi della terra e di molti misteri del cosmo, si scopre incapace di conoscere a fondo se stesso e di migliorare la qualità della sua vita e del suo comportamento. Si potrebbe dire che, nel corso dei secoli, sul nostro pianeta sia mutato tutto al di fuori dell'uomo che, come migliaia di anni fa, rimane diviso e lacerato nel suo intimo e continua a strumentalizzare il prossimo danneggiando anche se stesso. Soltanto le circostanze e le strategie sono mutate. Le conseguenze sono visibili in ogni dimensione della vita sociale: assistiamo continuamente a guerre e ingiustizie sociali, siamo vittime della criminalità organizzata e siamo coinvolti in una grave crisi delle istituzioni e della famiglia. Osserviamo anche una drammatica crisi dell'individualità di un uomo che non sa capire e gestire se stesso. La sua vita appare vittima di pericolose forme di autoinganno, di cui si possono delineare le configurazioni più tipiche e pericolose:

- L'illusione che modificando la realtà storica si possa migliorare anche la natura umana con i valori e i principi che vi giacciono a fondamento;
- L'illusione che la libertà non consista nella capacità di rimanere fedeli agli impegni ma nell'essere liberi da ogni tipo di impegno;
- L'illusione che il benessere materiale costituisca la condizione ottimale per lo sviluppo umano;
- L'illusione che la felicità dipenda da ciò che si ha e non da ciò che si è;
- L'illusione che il progresso possa eliminare i pesi, le sofferenze e gli sforzi legati alla vita umana;
- L'illusione che si possa essere felici isolandosi dagli altri senza impegnarsi in legami interpersonali.

Tali illusioni portano necessariamente a delusioni e amarezze che possono dare corpo alle varie forme di dipendenza e schiavitù. Mentre le condizioni esterne permette-

rebbero una libertà sempre in crescita, l'uomo si percepisce dipendente dalle istituzioni, dalle persone e dalle sostanze chimiche. Mentre il progresso permette il prolungamento e la comodità della vita, l'uomo è profondamente insicuro, impaurito ed insoddisfatto, capace di rendere la sua vita infernale e di giungere alla disperazione e al suicidio.

Questi impressionanti paradossi della vita umana ci costringono a restare umili e cauti di fronte al nostro mistero. Non siamo affatto più forti e dotati delle persone che ci hanno già preceduto su questa terra; anch'esse portavano nel cuore il forte desiderio di vincere la vita e hanno fallito. Quantunque ognuno di noi ritrovi dentro di sé questo prepotente desiderio, in modo umile ed intelligente dobbiamo ammettere che ciò non è sufficiente per raggiungere la meta. Qui ci imbattiamo in un altro paradosso: in molti campi della sua attività l'uomo è in grado di approfittare delle esperienze passate traendone conclusioni logiche e valide. Grazie a questa capacità è arrivato per esempio a produrre macchine che, verificate in svariate situazioni e migliorate nella struttura, sono ormai quasi perfette. Paradossalmente non riesce però a migliorare la qualità della sua vita attraverso l'analisi delle altrui condizioni. È evidente, ad esempio, la sofferenza di coloro che hanno fondato l'esistenza sull'egoismo, sul possesso, sull'uso della droga, sulla prepotenza o sull'irresponsabilità: nonostante ciò molti perseverano nell'illusione di poter condurre una vita felice e soddisfatta imitando un tale stile di vita.

Drammaticamente l'uomo risulta incapace di logicità e rigore intellettuale proprio negli ambiti ove si gioca la vita. Preferisce verificare e sperimentare tutto sulla sua pelle in base alla strategia più rischiosa e primitiva, e cioè in base alle prove e agli errori personali. Accade quindi che qualcuno raggiunga un'importante posizione sociale e che garantisca il benessere materiale, fallendo però totalmente nella vita privata e familiare. Dominare se stessi e vincere la propria vita è un'impresa molto più impegnativa e delicata della conquista del globo terrestre; il desiderio ne costituisce soltanto il punto di partenza. Una vita soddisfacente e valida esige una autoconoscenza e una autocomprensione profonda che possa portare alla redazione di un "manuale d'uso" di se stesso. Queste approfondite analisi sono certamente più necessarie delle istruzioni per l'utilizzo di un complicato apparecchio che, senza manuale, risulta inservibile. Ognuno di noi è naturalmente più complesso di tutti i computer che popolano le nostre città.

Senza conoscersi a fondo l'uomo può rovinare se stesso o, nel migliore dei casi, non giungerà alla piena realizzazione delle sue capacità e delle sue doti. Grazie allo sviluppo delle scienze e delle tecnologie, negli ultimi decenni notiamo un notevole progresso anche nell'ambito delle discipline che si occupano del mistero della persona umana. Anche qui scopriamo un altro significativo paradosso: i progressi nelle scienze anatomiche sono più noti alla gente comune dei progressi nelle scienze che studiano la psiche dell'uomo e la sua dimensione spirituale. Con altre parole, l'uomo moderno conosce molto di più i contributi della biologia o della medicina che non i contributi della psicologia, dell'antropologia, della teologia o dell'etica, anche se quasi tutti sosterebbero che la salute psichica, morale e spirituale influenzi la qualità della vita in modo più decisivo rispetto al benessere fisico.

Lo scopo principale di questa riflessione consiste nel tentativo di favorire l'autoconoscenza e l'autocomprensione dell'uomo in funzione della sua maturità e della sua capacità di amare. Si tratta qui di una conoscenza che colga tutte le dimensioni

della realtà umana e che non si fermi soltanto al livello intellettuale, ma implichi il tentativo di indagare il suo significato e valore ultimo. Si tratta perciò di percorsi particolarmente utili per i giovani intenti a riflettere sulla propria realtà per impegnarsi in un cammino di maturazione. Durante l'infanzia e la giovinezza viene forgiata la personalità di un uomo. Fisicamente i giovani sono abbastanza simili, ma ognuno di loro crea e porta nel cuore un mondo diverso. Alcuni costruiscono un mondo piccolo e primitivo, un mondo che include soltanto aggressività, odio, egoismo e ricerca del piacere immediato e spontaneo. Altri invece diventano costruttori di un mondo grandioso e stupendo che include amicizia e responsabilità, libertà e sensibilità, un mondo pieno di valori e di interessi, di entusiasmo e di impegno profondo e fedele.

Ci sono perciò tanti modi di vivere la vita, ma soltanto alcuni portano alla vera gioia e alla costruzione di una realtà che corrisponda alle capacità e alle aspettative dell'uomo. Questo lavoro è stato ideato per porsi come una guida sintetica e pratica in ordine alla crescita e al raggiungimento della capacità di conoscersi e di amare. Ci si propone di descrivere la dimensione corporea e quella psichica per cercare di scoprire le caratteristiche intrinseche e il significato per la vita umana. La vita riuscita e soddisfacente esige da ogni uomo la capacità di porsi in modo responsabile ed adeguato di fronte a se stesso. Con altre parole l'uomo maturo è in grado di prendere una giusta posizione nei confronti del proprio corpo, della sua capacità di pensare ed interpretare come pure nei confronti della sua dimensione emozionale. Vale la pena analizzare questi aspetti della maturità umana in modo più dettagliato.

2. L'uomo e il suo corpo

Alla nascita di un bambino comincia in modo del tutto spontaneo il processo che lo porterà alla scoperta e alla conoscenza di se stesso e della realtà esterna. La curiosità e il desiderio di allargare il campo delle proprie conoscenze costituiscono uno dei bisogni fondamentali dell'uomo, e qualsiasi difficoltà che ostacola questa ricerca (come un ambiente poco stimolante o un disturbo nel funzionamento dei sensi) è un forte impedimento in ordine ad uno sviluppo normale. Inizialmente il bambino non distingue neppure la sua realtà dal mondo esterno. Giorno per giorno scopre di avere un corpo. Si vede, si tocca, si osserva e impara a servirsi dei suoi sensi e delle sue membra. Comincia anche a percepire quello che succede in lui a livello fisiologico. Quando è riposato e sazio si sente bene. Quando invece è stanco, affamato o ammalato sperimenta dolore e sconforto. Nei primi mesi di vita non può fare altro che esprimere le sue sensazioni: sorride e rimane tranquillo o, al contrario, si agita e piange. Sono gli altri a curarsi di lui e ad assumersi la responsabilità per il suo sviluppo.

Crescendo, il bambino impara a rispettare i bisogni del suo corpo e a prendersi cura di sé osservando alcune semplici regole. Normalmente individua ben presto quali cibi e quale tipo di attività o di riposo lo portano al benessere e alla soddisfazione. Già qui possono però insorgere i primi problemi. Alcuni bambini si abituano per esempio a mangiare ciò che più piace, nonostante faccia male, o a coricarsi troppo tardi, nonostante si sentano irritati e stanchi il giorno dopo. La responsabilità per la

propria vita comincia rispettando le norme che portano allo sviluppo e al benessere corporeo, fattore primario per l'armonia di tutta la persona. Risulta infatti difficile vincere la vita e mantenere un comportamento adeguato se il fisico è stanco, teso, mal nutrito o debole. Il primo compito di ognuno di noi consiste quindi nel verificare il nostro atteggiamento nei confronti della corporeità. Pericoloso è innanzi tutto ogni eccesso: mangiare troppo e privarsi del cibo necessario, evitare ogni sforzo fisico e stancarsi oltre misura, privarsi del sonno indispensabile e dormire più del dovuto.

Questo tipo di errore è però abbastanza facile da individuare, in quanto porta solitamente a conseguenze spiacevoli che inducono spontaneamente a una giusta modificazione dell'atteggiamento. Esistono però pericoli più subdoli che minacciano la qualità della vita in modo molto più profondo. Uno di questi è la prevaricazione incontrollata della dimensione corporea sulla struttura della persona, che giunge a sperimentarsi e ad identificarsi, esclusivamente o quasi, con il proprio fisico. In tal caso il corpo viene percepito come il centro del proprio essere e ad esso viene attribuito il significato supremo. Una esagerata identificazione con il corpo ostacola la scoperta e lo sviluppo delle altre dimensioni della persona umana (psichica e spirituale). L'assolutizzazione del corpo, che con i suoi bisogni è diventato l'unico o comunque il più importante punto di riferimento per la condotta di una persona, porta alla ricerca immediata del piacere e del benessere fisico.

Presto l'uomo "corporeo" comincia tuttavia a sentirsi deluso e confuso. Sperimentando la soddisfazione a livello fisiologico, legata per esempio al piacere sessuale, scopre che un tale appagamento, intenso che sia, risulta piuttosto momentaneo ed instabile. La sua intensità diminuisce chiaramente con il tempo lasciando un senso di vuoto sempre maggiore. Nasce così il desiderio di cercare una soddisfazione più profonda e duratura ma, a questo punto, egli potrebbe non essere più in grado di andare oltre la sua dimensione corporea. Scoprendo i limiti di una sì effimera soddisfazione, l'uomo "corporeo" si trova di fronte alla paura legata alla fragilità del suo corpo e alla precarietà della gioventù e della salute. In questa situazione egli è condannato alla noia e all'auto-rifiuto; facilmente potrebbe scoraggiarsi e perdere il senso della vita, che non si totalizza nel solo corpo. L'assolutizzazione della dimensione fisiologica porta perciò alla insoddisfazione, alla frustrazione e alla preoccupazione. Quest'uomo potrebbe essere allora tentato di cercare in modo sfrenato e disperato il piacere corporeo, deteriorando ulteriormente la sua vita e diventando vittima di varie dipendenze. Potrebbe diventare schiavo del piacere sessuale, del mangiare o della paura nevrotica per la salute. In ogni caso l'uomo "corporeo" rischia sofferenza ed insoddisfazione.

Una corporeità caratterizzata dal benessere e dal piacere certamente favorisce la vita riuscita e valida ma, qualora venga considerata come il punto centrale della propria identità, è causa di una profonda frustrazione e impedisce l'integrità e l'autenticità dello sviluppo. Esiste anche il pericolo contrario, e cioè la situazione nella quale l'uomo ha paura del proprio corpo, lo rifiuta e lo tratta come la fonte dei suoi problemi e delle sofferenze. Il corpo presenta così la sua fondamentale ambiguità: può aiutare a vincere la vita e può portare al suo deterioramento. Per scoprire il significato ultimo del corpo umano, integrandolo in un valido progetto di vita, l'uomo ha bisogno di andare oltre la sua corporeità e di entrare in contatto con le altre dimensioni della sua realtà.

3. L'uomo e la sua dimensione psichica

Già il bambino scopre che la sua realtà include qualcosa di più del solo corpo. Gradualmente si rende conto di essere capace di pensare, di volere, di ricordare, di avere dei desideri e di provare paura. Scopre in questo modo ciò che potremmo chiamare la dimensione psichica dell'uomo. Rapidamente impara che essa è governata da leggi molto più complesse e misteriose di quelle che sovrintendono al suo corpo. Sicuramente non è possibile una vita valida, sicura e riuscita senza un minimo di autocomprensione e di competenza nei confronti della propria dimensione psichica. Negli ultimi decenni abbiamo assistito ad un notevole sviluppo delle scienze psicologiche nell'ambito individuale e interpersonale. Grazie a tali contributi siamo in grado di conoscere in modo più completo ed adeguato la struttura di questo nostro aspetto, che comprende molteplici processi quali i desideri, le emozioni, la capacità di pensare e di interpretare, di ricordare, di volere e di decidere. La complessità della psiche umana è riconducibile a due elementi di base: la capacità di pensare e la capacità di vivere le emozioni. Ciò significa che ogni suo "atomo" è contemporaneamente costituito da una parte intellettuale e da una emozionale. Ogni informazione provoca una reazione emozionale (la scoperta di essere malati viene per esempio accompagnata da paura e preoccupazione); in modo analogo uno stato d'animo provoca il desiderio di trovarne le spiegazioni a livello intellettuale (un senso di colpa suscita la riflessione sugli errori commessi).

A contatto con se stesso e con la realtà esterna un uomo che non soffre di squilibri vive una data esperienza sia a livello razionale che emozionale. Chi invece presenta disturbi a livello psicologico evita il contatto con le sue emozioni o tenta di non essere pienamente consapevole di quello che succede in lui e intorno a lui; nel primo caso siamo in presenza di blocchi emozionali e nel secondo di blocchi a livello della percezione o della consapevolezza. Ogni uomo interpreta e sperimenta se stesso e la totalità del reale in modo irripetibile. Tali diversità e ricchezze sono legate a molteplici fattori, quali la storia, l'educazione, l'ambiente familiare e sociale, i bisogni, i desideri e le convinzioni personali. Di conseguenza ognuno di noi vive in un diverso mondo psichico che può favorire oppure ostacolare la vita pienamente umana. Crescendo, l'uomo diventa sempre più responsabile non soltanto della sua corporeità, ma anche del suo modo di pensare e di sentire, rischiando di rendere impossibile una condotta matura e mettendo in pericolo la stessa riuscita della vita.

3.1. Le emozioni e il comportamento umano

Emozioni e sentimenti costituiscono un fattore di enorme importanza per la condotta di una persona nel più ampio contesto relazionale. Il modo con cui un uomo percepisce se stesso e gli altri influisce in larga misura sulla qualità della sua vita, sul grado della sua libertà interiore e sul suo modo di pensare e di interpretare la realtà. È perciò necessario conoscere i dinamismi e i processi che regolano la vita emozionale onde poter imparare a gestirsi in modo maturo e adeguato a questo livello.

Esistono vari elementi che rendono difficile un sano comportamento emoziona-

le, di cui ci limitiamo ad elencare i più importanti. Innanzi tutto, nella nostra civiltà occidentale notiamo la tendenza a sottovalutare le emozioni a vantaggio dell'aspetto intellettuale. Gran parte di noi riesce facilmente a descrivere che cosa pensa di se stesso, ma molti trovano difficoltà a delineare il modo con cui si rapportano con il proprio io a livello emozionale (per esempio con accettazione di sé, pazienza, speranza, benevolenza; oppure al contrario con autorifiuto, delusione, sfiducia, etc.).

Un secondo fattore che ostacola la maturità emozionale è legato alla diffusa convinzione per cui si ritiene che, prendendo le distanze dalle emozioni e limitandosi al solo pensare, si possa raggiungere un livello più evoluto di comportamento. Un'altra difficoltà è data dalla tendenza a volere e a dovere spiegare logicamente tutti gli stati d'animo sperimentati. È legata per lo più alla convinzione che le emozioni dolorose siano sempre dovute a colpe o debolezze, o comunque a cause concrete ed individuabili. Questo fa sì che molte persone evitino il contatto con tali sentimenti, identificabili con la sfortuna o con il male che va evitato ad ogni costo, per non sentirsi costretti a cercarne le ragioni. Cercano quindi di non rendersene conto o di eliminarli velocemente, anche con l'aiuto di medicinali, droghe o alcool. Sono quindi molto pochi coloro i quali entrano in contatto con le emozioni in modo spontaneo, libero e consapevole, mentre la maggioranza vive in una pericolosa situazione caratterizzata da un rapporto falsato con tale dinamica.

Emozioni come fonte di informazioni e di energie

Le emozioni svolgono una essenziale funzione informativa. La mancanza di informazioni rende impossibile un comportamento adeguato e mette in pericolo lo stesso sviluppo umano, in quanto uno dei fondamentali bisogni dell'uomo è proprio il possesso di sufficienti informazioni. A questo scopo egli si serve di varie fonti, a partire dai suoi sensi; per comprendere la loro importanza basti pensare ai pericoli in cui incorrerebbe una persona privata della vista e dell'udito nel traffico urbano.

Normalmente riteniamo che la fonte più importante e più affidabile di informazioni sia legata alla nostra capacità di pensare. Il cervello umano non è però così affidabile sotto questo aspetto. Come vedremo in modo più dettagliato in seguito, l'uomo possiede una notevole capacità di manipolare e di distorcere le informazioni a seconda dei suoi bisogni e desideri, servendosi in primo luogo della sua capacità di selezionare e di interpretare. Ci rendiamo pertanto conto che spesso sono proprio le emozioni a costituire la fonte di informazioni più affidabile e necessaria. L'uomo possiede infatti una limitata capacità di manipolare e di interpretare le emozioni in modo da distorcerne il contenuto originale. È possibile illudersi per lungo tempo a livello intellettuale riguardo alla rettitudine della propria condotta, ma sarà ben più difficile illudersi di sentirsi bene sperimentando un grave senso di colpa o una dolorosa sofferenza.

Il ruolo delle emozioni non termina però qui. Oltre ad essere un'importante fonte informativa, esse sono pure una fonte di forza e di energia vitale. Quando per esempio qualcuno si comporta male nei miei confronti, il sentimento di irritazione nato da questa esperienza non soltanto mi informa dell'esistenza di una situazione sfavorevole,

ma produce anche l'energia che mi permette di reagire per uscire dalla situazione dannosa. In modo analogo la gioia e l'entusiasmo legato ai successi nello studio o nello sport diventano la fonte di energia che mi aiuta a perseverare nello sforzo. Con altre parole, le emozioni si possono paragonare ad un amico che mi dice la verità, anche quella dolorosa e spiacevole, non per scoraggiarmi o per abbattermi, ma per incitarmi a combattere ciò che mi danneggia e a continuare in ciò che risulta per me positivo. Non è giusto quindi trattare alcune emozioni come positive e altre come negative. Ovviamente ci sono emozioni piacevoli (per esempio gioia, soddisfazione, senso di sicurezza e fiducia) ed emozioni dolorose (per esempio irritazione, delusione, depressione e paura), ma tutte sono positive nel senso che ci informano di quello che realmente succede in noi ed intorno a noi. Una situazione può essere negativa, ma l'informazione permette di cercare dei rimedi per superare la situazione stessa. Le emozioni spiacevoli svolgono perciò una funzione del tutto analoga al dolore fisico che, pur fastidioso, ci informa dell'esistenza di problemi e ci costringe a correre ai rimedi.

Criteri di maturità emozionale

La maturità a livello emozionale è una questione complessa e legata a numerosi fattori. Un buon controllo sulle proprie emozioni potrebbe paradossalmente essere sintomo di rigidi blocchi psichici, della paura di entrare in contatto con il vissuto emozionale, o conseguenza di convinzioni e pregiudizi errati. Alcuni genitori ritengono ad esempio che un educatore non debba mai mostrare all'alunno la sua impazienza o la sua delusione. Se però rispondesse a tali aspettative risulterebbe una persona non autentica e poco efficace nel suo ruolo, in quanto l'educando ha bisogno di una informazione completa sul proprio conto, che includa nel tempo stesso le dinamiche intellettuali ed emozionali. D'altra parte, una certa difficoltà nel controllare le proprie emozioni e perfino un elevato grado di tensione e di paura non sono necessariamente segno di immaturità emozionale, ma potrebbero derivare dalle difficoltà esistenziali che hanno segnato la vita del soggetto. La maturità emozionale va perciò descritta tramite un insieme di criteri rapportati alle concrete condizioni di vita di una data persona. È possibile comunque tratteggiare alcuni criteri di base.

Un importante segno di maturità consiste nella capacità di rimanere a contatto in modo spontaneo ed adeguato con tutte le emozioni che si manifestano. Ciò dipende ovviamente dalla particolare situazione del soggetto. Più egli ha vissuto esperienze dolorose e difficili, più sarà tentato di evitare il contatto con il suo vissuto fastidioso e non voluto, arrivando facilmente alla proiezione psichica, cioè allo spostamento e non voluto, arrivando facilmente alla proiezione psichica, cioè allo spostamento inconscio delle sue emozioni su altre persone, eventi e situazioni. Questo significa in concreto che un individuo che non si rende conto di essere aggressivo facilmente potrebbe pensare che siano gli altri ad essere aggressivi nei suoi confronti. In modo simile chi, senza esserne consapevole, per un senso di colpa si autocondanna e si squalifica sospetterà che siano gli altri a criticarlo e a condannarlo.

Il grado di libertà nel relazionarsi con le proprie emozioni non è però la semplice risultante della storia personale, ma dipende anche dal concetto di responsabilità che

guida l'interpretazione del vissuto. Alcune persone ritengono che le emozioni siano oggetto di responsabilità morale. Una tale convinzione è fundamentalmente errata, in quanto l'uomo non ha il potere di costringere se stesso a vivere certe emozioni vietandosene altre. L'uomo è responsabile a livello morale per le sue azioni libere e consapevoli: le emozioni insorgono spontaneamente e non sono mai il risultato di una decisione libera. Per questo motivo chi sperimenta gelosia, astio e persino odio non incorre in alcuna colpa morale e non commette peccato. Tale sarebbe invece un comportamento mosso e basato su emozioni di questo tipo. La vera e matura responsabilità di fronte alle emozioni non deve portare alla loro negazione, che originerebbe un senso di colpa, ma è legata alla capacità di riconoscere e di valutare ciò che la propria persona sta vivendo. Non è infatti possibile controllare e dominare quelle emozioni che per qualche motivo non si è in grado di individuare e di riconoscere come proprie. Riconoscendo invece la gelosia nei riguardi di un'altra persona è possibile controllarsi ed eliminare successivamente la fonte della gelosia stessa.

Il primo criterio di maturità emozionale consiste perciò nella capacità di rapportarsi in modo spontaneo ed onesto con tutta la ricchezza del proprio vissuto. Un pericolo consiste nel tentativo di sfuggire dalle emozioni e un altro nella tendenza a lasciarsi dominare dal vissuto emotivo. L'uomo maturo invece sa precisamente quello che in un dato momento sperimenta a livello emozionale ma non si lascia dominare dalle sue emozioni. Prende le decisioni in base all'amore e alla responsabilità e non in base alle emozioni.

Il secondo criterio consiste nell'assumere la responsabilità psichica del vissuto emozionale. Possono esservi infatti due modalità estreme, e ugualmente inadeguate, di interpretare tale concetto di responsabilità. Alcuni investono questa tematica di risonanze morali, altri invece trattano le emozioni semplicemente come una reazione naturale e necessaria di fronte ad una particolare situazione, attribuendone la responsabilità alla situazione stessa o agli altri. L'uomo non è responsabile a livello morale delle sue emozioni, ma lo è a livello psichico. Con altre parole, le reazioni emozionali sono sì legate ad eventi concreti e particolari, ma dipendono anche dalla personalità di ognuno. Di fronte alla medesima situazione, per esempio di fronte ad un grave ritardo, uno può reagire con nervosismo, un altro può sentirsi spaventato, un altro ancora può provare tristezza. Non è perciò corretto affermare: «Mi sono arrabbiato perché tu sei arrivato in ritardo». Si dovrebbe in un simile caso dire: «Quando tu arrivi in ritardo, io mi arrabbio». Qualcun altro potrebbe in questa situazione annoiarsi, preoccuparsi o rimanere indifferente. Il mio partner è responsabile del suo comportamento e io sono responsabile delle mie reazioni emozionali.

A molti risulta difficile riconoscere la responsabilità psichica delle proprie emozioni. Da una parte questa difficoltà è legata alla convinzione che esse siano causate dagli altri, e dall'altra al tentativo di autogiustificarsi di fronte ad emozioni non volute o fastidiose. Lo sforzo di assumere tale responsabilità porta però a un'esperienza di liberazione. Mi rendo infatti conto che gli altri non hanno alcun potere diretto sul mio vissuto e sulle mie emozioni, e che io non sono costretto a sentirmi vittima dell'ambiente in cui vivo. La mia sofferenza di fronte a qualcosa o a qualcuno, durata fino ad oggi, non implica la mia condanna a soffrire fino alla morte. Anche nel caso in cui risultasse impossibile cambiare la situazione potrei sempre viverla in modo diverso. Un adeguato contatto con le proprie emozioni e l'assunzione della

responsabilità psichica di fronte ad esse costituisce perciò uno dei criteri di base della maturità umana.

Un terzo criterio significativo consiste nella capacità di reagire in modo proporzionale alla situazione e alle circostanze in cui è nata una data emozione. Quanto più importante risulta una situazione, tanto più intensa può essere la reazione emozionale di fronte ad essa. Un segno di disturbo emozionale si manifesta quindi sia quando una persona rimane indifferente per esempio di fronte ad una minaccia mortale, sia quando vive con forti emozioni le situazioni quotidiane o comunque poco importanti.

Un quarto criterio è legato alla ricchezza e alla diversità del proprio vissuto emozionale. Ricchezza e diversità sono segno della capacità di porsi nei confronti della vita in modo spontaneo e autentico. La vita porta infatti con sé situazioni e circostanze così svariate, per cui è normale che il vissuto a livello emozionale risulti ricco e differenziato. Una persona che sperimenta sempre lo stesso stato d'animo e mostra povertà nelle sue reazioni emozionali rivela immaturità e rigidità.

Un quinto consiste nel lasciare che preponderino emozioni costruttive, come autosicurezza, fiducia, ottimismo, gioia, tranquillità e simpatia. Ovviamente nella vita umana, anche in quella riuscita e valida, non è possibile evitare del tutto le emozioni dolorose e distruttive, quali paura, odio, aggressività, depressione, delusione e incertezza, ma le emozioni positive e costruttive dovrebbero costituire il vissuto di base.

La capacità di comunicare le emozioni

La capacità di esprimere e di comunicare le emozioni in modo adeguato ed equilibrato è uno dei requisiti di base per relazionarsi in modo corretto con la propria dimensione psichica, dato che le emozioni più intense e più importanti vengono sperimentate nel contesto interpersonale e possono diventare una fonte di informazione e di energia anche per gli altri. Tale capacità non è però innata e non può venire acquisita in modo spontaneo e senza sforzo, ma esige un notevole grado di maturità e un lungo esercizio. Per questo motivo molte persone sperimentano, nel comunicare il proprio vissuto, notevoli difficoltà dovute per lo più a numerosi fattori legati alla società, alla famiglia e alla propria mentalità. Esistono però anche fattori più specifici che impediscono una spontanea e sincera espressione delle proprie emozioni. Il più importante di essi è la maggiore fragilità della nostra sensibilità emozionale rispetto alle nostre convinzioni intellettuali. Non ci preoccupiamo più di tanto se il partner non condivide le nostre opinioni e le nostre convinzioni circa la politica o lo sport; se però uno dicesse al partner: «Ho sentito tanta nostalgia di te», ed egli rispondesse: «La tua assenza mi era indifferente», allora il primo potrebbe sentirsi ferito e soffrire in modo intenso.

Proprio per non rischiare una sofferenza del genere cerchiamo spesso di nascondere le nostre emozioni e il nostro vissuto di fronte all'altro. Siccome è difficile prescindere totalmente dai nostri stati emozionali, molti si servono di varie forme di comunicazione indiretta. Per esempio quando, viaggiando in automobile, ci si vergogna di esprimere paura per la velocità, si può esprimere il proprio disagio in

modo indiretto: «Senta, mantenendo questa velocità potrebbe pagare una multa!». In modo simile un ragazzo che in discoteca è geloso della sua compagna può esprimersi in modo indiretto dicendo: «Una ragazza educata non dovrebbe ballare con estranei!». L'espressione indiretta è di solito poco efficace poiché lascia concentrare il partner su altro, e non sulle nostre effettive emozioni. L'autista potrebbe rispondere: «In questa zona non hanno mai controllato la velocità», e la ragazza potrebbe replicare: «Le tue convinzioni sulla buona educazione sono superate».

Solo comunicando direttamente le nostre emozioni possiamo permettere all'altro di capire quello che veramente sperimentiamo di fronte al suo comportamento, dandogli la possibilità di rispettarci. Può anche darsi che il partner non voglia oppure non sia in grado di prendere in considerazione e di rispettare il nostro vissuto. Tuttavia siamo arrivati almeno alla chiarezza sulla nostra situazione nei confronti dell'altro.

Il modo maturo ed adeguato di comunicare le proprie emozioni viene denominato in psicologia con il termine "assertività". Questo termine non si riferisce soltanto alle emozioni, ma esprime una completa modalità di porsi nei confronti degli altri. Si tratta di uno stile di vita che consiste nel sapersi presentare in modo sincero, spontaneo, deciso e individualizzato. Con altre parole, essere assertivi significa saper comunicare opinioni, scelte, decisioni, emozioni e desideri rispettando se stessi, la propria dignità e i propri diritti di fronte all'altro ed esprimendo contemporaneamente, e nella stessa misura, il rispetto per la dignità e per i diritti del partner. Quando per esempio qualcuno mi propone di andare al cinema e io sono già impegnato, sono assertivo quando, ringraziando per l'invito, con chiarezza spiego che ho già altri programmi. L'opposto dell'assertività è sia l'immaturo rispetto di se stesso e dei propri diritti a spese dell'altro, e cioè raggiunto in modo aggressivo, ingiusto o esagerato, sia l'immaturo rispetto dell'altro a proprio danno, che porta ad accontentare il partner ad ogni costo.

Assertività significa capacità di saper esprimere all'altro il proprio vissuto e i propri stati d'animo in modo spontaneo, sincero, diretto e deciso, rispettando nel tempo stesso il diritto del partner di vivere le proprie emozioni a modo suo. L'opposto dell'assertività consiste sia nel voler nascondere o rinunciare alle proprie emozioni, sia nel tentativo di esprimerle e di difenderle in modo aggressivo, ingiusto ed esagerato a spese del partner. La capacità di essere assertivi nei confronti delle proprie emozioni va acquisita in modo graduale ed esige un esercizio ed uno sforzo continuo.

Una adeguata espressione delle emozioni piacevoli e positive

Freud era convinto che l'uomo nascondesse soprattutto le emozioni e le pulsioni ritenute negative, fastidiose o vietate, quali ad esempio il desiderio sessuale o l'aggressività. La psicologia moderna, tra l'altro grazie al contributo di C. Rogers, ha scoperto invece che spesso l'uomo nasconde e non comunica quelle emozioni e quel tipo di vissuto che comunemente viene ritenuto positivo, piacevole e profondo. Anzi, per alcuni risulta perfino più facile esprimere odio o disprezzo piuttosto che simpatia o commozione; molti si sentono bloccati nel comunicare all'altro le emozioni più belle. Tali impedimenti possono essere legati ad una educazione sbagliata o ad inibizioni interiori, quali la timidezza, la paura, la delusione o la sfiducia. Altri si blocca-

no invece perché non conoscono la reazione del partner di fronte all'espressione di un sentimento di simpatia, di gratitudine, di gioia o di amore. Gravi difficoltà in questo ambito possono essere dovute all'errata convinzione per cui non sarebbe necessario comunicare le proprie emozioni all'altro che, comunque, potrebbe percepirla da solo. Questa è una illusione molto pericolosa, come del resto lo sono tutte le situazioni interpersonali nelle quali spetta al partner il compito di indovinare il vissuto dell'altro. Alcuni ritengono che si debbano esprimere soltanto le emozioni dolorose e negative, credendo in questo modo di cambiare o di superare la situazione che le ha generate. Anche l'espressione delle emozioni piacevoli e positive ha un importante significato per la qualità della vita, poiché incoraggia e aiuta il partner a continuare quel comportamento che ci permette di sperimentare gioia, gratitudine, soddisfazione e sicurezza. Nel caso questa mancasse egli si sentirebbe sempre più insicuro e meno motivato nei nostri confronti.

Un altro fattore che rende problematica un'adeguata espressione delle emozioni positive è dovuto alla povertà del linguaggio verbale e non verbale che consente di comunicare i sentimenti. Alcuni non sono in grado di individuare e utilizzare i moduli espressivi più maturi ed adeguati per un dato sentimento in un dato contesto interpersonale. Riportiamo qui a titolo esemplificativo alcune semplici espressioni di piacevoli stati emozionali utilizzabili in contesti di familiarità e amicizia.

- «Sono contento che ti sei ricordato di me».
- «Ti ringrazio per la lettera che mi hai mandato».
- «Con te mi sento sicuro».
- «Mi è piaciuto quello che hai detto».
- «Mi fido di te».
- «Mi piace il modo con cui mi ascolti».
- «Ti voglio bene».
- «Stimo molto questo tuo comportamento».

Una adeguata espressione delle emozioni spiacevoli e negative

Non meno difficile risulta la capacità di essere assertivi di fronte alle emozioni spiacevoli, quali irritazione, paura, ansia, odio, delusione, tristezza, rammarico, aggressività, etc. Come già visto, emozioni di questo tipo possono a volte diventare molto dolorose, ma non per questo sono dannose; esse costituiscono una importante fonte di informazioni a proposito del proprio vissuto e, se sfruttate bene, si rivelano molto preziose per la qualità della nostra vita e per una positiva relazione con l'altro. Problematico può essere soltanto il modo di comunicarle. Esistono due modalità scorrette di porsi in rapporto con il proprio vissuto di tipo negativo nato in un contesto interpersonale. Un primo errore consiste nell'esprimere tali emozioni in modo aggressivo, non limitandosi ad informare semplicemente il partner per cercare di migliorare una situazione spiacevole, ma tentando piuttosto di ferirlo o di vendicarsi su di lui. Chi si sentisse a disagio a causa dei rimproveri ricevuti in modo arrogante, potrebbe per esempio reagire esclamando: «Come osi parlarmi in questo

modo! Sei proprio maleducato!», portando facilmente l'altro al desiderio di difendersi e di attaccare a sua volta ledendo la qualità del rapporto reciproco.

Una seconda modalità errata - opposta alla precedente - consiste nel tentativo di rimuovere, facendo "finta di niente", le proprie emozioni, rinunciando a informare il partner circa la propria irritazione, paura o delusione nei suoi confronti. Le emozioni rimosse non scompaiono, ma si accumulano e portano a pericolosi disturbi psicosomatici (cefalee, problemi intestinali e cardiaci, etc.) e a fenomeni depressivi. A lungo andare ciò porta anche all'isolamento e può generare improvvise e del tutto inaspettate esplosioni di aggressività, in nessun modo proporzionali alla situazione del momento. Risulta quindi di grande importanza la capacità di comunicare le emozioni spiacevoli e dolorose in modo assertivo e maturo.

La prima regola da rispettare per una comunicazione equilibrata è la gradualità negli interventi. È possibile, riferendoci all'esempio già citato, partire da una semplice informazione circa il proprio modo di vivere il comportamento dell'altro, dicendo: «Non mi piace questo tuo tono di voce». Se, nonostante ciò, il partner continuasse a parlarmi nel medesimo modo, allora potrei esprimere chiaramente la mia esigenza: «Ti ho detto che mi dà fastidio il tuo modo di parlarmi. Ti chiedo di abbassare la voce». Se nemmeno questo bastasse, allora potrebbe essere necessario informarlo sulle misure di difesa che intenderei attuare: «Se continui a parlarmi così, non ti ascolto più e me ne vado». Se anche questo non portasse giovamento, allora sarei costretto a interrompere la discussione. È importante che in ogni fase dell'intervento io esprima i miei veri sentimenti, rimanendo deciso nel difendere i miei diritti senza essere aggressivo e senza mettere in dubbio la dignità dell'altro. Sto cercando di migliorare una situazione e non devo vendicarmi, ferire o squalificare il mio interlocutore.

Vale la pena di esprimere anche la propria timidezza e la propria incertezza. Ognuno di noi ha il diritto di vivere queste emozioni, e il comportamento più maturo di fronte a un tale vissuto è quello di esprimerlo con equilibrio ed in modo sincero. Più una persona cerca di negare o di nascondere queste sensazioni, più fortemente le sperimenta. Di conseguenza il modo più efficace di superare la timidezza consiste nella capacità di esprimerla. Con altre parole, la timidezza diventa tanto meno fastidiosa quanto meno uno si vergogna di... vergognarsi. In modo analogo bisogna comportarsi di fronte alla propria incertezza. Qualora l'atteggiamento dell'altro mi sorprendesse e mi rendesse insicuro, allora dovrei reagire per esempio così: «Non mi aspettavo quello che mi hai detto e per il momento non so che cosa risponderti. Torniamo a questo argomento domani». In questo modo è possibile elaborare una reazione matura e adeguata riflettendo con calma e giusto distacco emotivo.

I limiti nella comunicazione delle emozioni

La capacità di esprimere le emozioni in modo assertivo non obbliga a comunicare la totalità del vissuto. Essere assertivi significa essere in grado di esprimere in modo sincero e adeguato tutto ciò che si ritiene giusto comunicare; una persona matura non comunica certamente in modo automatico ed indiscriminato tutte le sue emozioni. Ci troviamo di fronte da un lato alla assertività, e dall'altro alla capacità di stabilire in

modo ragionevole e responsabile che cosa, quando e a chi comunicare. Per un equilibrio della nostra apertura espressiva è quindi necessario attenersi ad alcuni criteri. Per la salute psichica è indispensabile una sfera di intimità e di privacy, conservando qualcosa da vivere solo con se stessi. Le frontiere non esistono soltanto tra i vari Stati; esistono anche tra le persone e risultano percepibili già a livello fisico. Durante una conversazione, ognuno di noi si sente a disagio se l'interlocutore gli si avvicina troppo; di solito il raggio minimo che vogliamo difendere si aggira sui sessanta centimetri. In modo simile ognuno di noi eleva delle frontiere a livello psichico. Esse, anche se dovrebbero essere abbastanza flessibili, risultano necessarie, per cui sia una apertura esagerata, sia una chiusura rigida sono sintomo di immaturità.

La maturità nei confronti delle proprie emozioni consiste innanzi tutto nel saper rispettare la sfera di privacy e di intimità. Con altre parole, saper riservare a se stessi alcuni aspetti del proprio vissuto significa avere costruito una sufficiente sicurezza interiore ed essere diventati per se stessi partner validi e significativi. Il bisogno o la tendenza a raccontare tutto di sé sono invece da trattarsi come segno di insicurezza e di dipendenza. Il grado di apertura nel comunicare le emozioni dipende anche dal tipo di legame che si è creato tra gli interlocutori. Quanto più profondo e duraturo è tale legame tanto più ampia può essere la reciproca apertura a livello emozionale. Il vissuto più importante, significativo e intenso dovrebbe essere comunicato soltanto in modo del tutto libero e in un contesto di amicizia e di fiducia. Nel caso contrario potrebbe accadere che l'altro non sappia capire o rispettare il vissuto del partner, portando a una profonda delusione. Nel comunicare le sue emozioni, una persona dovrebbe essere in grado di rispettare se stessa, e cioè la sua intimità e la sua sicurezza; nel tempo stesso dovrebbe però rispettare anche il bene del partner. Non dovrebbe quindi esprimergli tutto ciò che potrebbe porlo in una situazione di disagio o di sconforto non colpevole. Per esempio non sarebbe adeguato e responsabile da parte di un genitore informare il figlio di cinque anni circa la delusione causatagli dalla moglie.

Particolarmente difficile risulta una adeguata comunicazione delle emozioni estremamente intense e dolorose, come odio, depressione o disperazione. In una tale situazione una persona potrebbe correre un doppio rischio. Di fronte a chi ritiene colpevole del suo gravoso vissuto potrebbe esprimersi, per ferirlo e vendicarsi, in modo aggressivo ed unilaterale. Invece, di fronte all'amico di cui si fida, sarebbe tentata di dire tutto di se stessa per scaricare la propria responsabilità. In quest'ultimo contesto sono tipiche le frasi come: «Tu sei la mia unica speranza», oppure: «Devi aiutarmi perché altrimenti non mi resta che suicidarmi». In alcuni casi ho quindi il dovere di bloccare il mio interlocutore nel suo tentativo di aprirsi esageratamente sotto la spinta di un vissuto emozionale intenso e doloroso. Se gli permettessi di esprimere tutta la sua disperazione o il suo intenso senso di colpa, dopo un certo tempo potrebbe pentirsi di essersi raccontato eccessivamente, giungendo persino ad odiarmi. Sarei infatti diventato ai suoi occhi uno scomodo testimone di una sua particolare debolezza. Per evitarlo, potrei quindi reagire per esempio così: «Ho ascoltato in modo attento quello che hai detto. Ma oggi fermiamoci qui perché vedo che cominci a condannarti e a svalutarti in modo esagerato ed unilaterale. Se vuoi, torneremo su questo argomento fra qualche giorno».

In base a quanto detto finora possiamo dire che l'acquisizione di un buon grado di maturità a livello emozionale è un compito estremamente difficile e complesso; non meraviglia perciò il fatto di incontrare piuttosto raramente persone che possiedono tale capacità. Molto più spesso incontriamo invece soggetti toccati da vari disturbi emozionali, che possono estrinsecarsi in molteplici modalità. La forma più diffusa consiste nella prevaricazione della dimensione emozionale sulla personalità, per cui il "sentirsi emotivamente bene" è assunto a valore supremo e a criterio di base che, in modo esclusivo o quasi, determina la condotta e le decisioni comportando una ricerca frenetica, indiscriminata e a qualsiasi costo del piacere immediato. D'altra parte, un individuo del genere cerca di evitare tutto ciò che risulta in qualche modo legato al dispiacere, al dolore e alla sofferenza, atteggiandosi conseguentemente in maniera estremamente instabile, contraddittoria ed imprevedibile. Scopre inoltre che, pur cercando di sentirsi bene a livello emozionale, non è in grado di assicurarsi tale benessere in modo stabile e sicuro.

Qui possiamo rinvenire una significativa analogia tra la dimensione corporea e quella emozionale. Ambedue tendono in modo spontaneo, promettendo felicità e benessere, ad occupare il posto centrale nella vita di un uomo e, puntualmente, prima o poi, si scoprono come la sua parte più fragile e instabile, rivelandosi le meno adatte per soddisfarlo in modo duraturo e per assicurargli una vita valida e riuscita. Non meraviglia perciò che un tale squilibrio diventi distruttivo per la qualità e per lo stile di vita, facendo sì che l'uomo non sia più in grado di rispettare i valori e le norme morali fondamentali. Da una parte egli scopre che la pienezza del benessere emozionale è un obiettivo sempre più arduo; dall'altra, il predominio esercitato da questa dimensione rende la vita sempre più superficiale. Con altre parole, chi si lascia dominare dalle emozioni non è più in grado di rispettare i valori che vanno al di là del principio della ricerca del piacere e nella sua vita non rimane più spazio per l'amore, la responsabilità, la fedeltà e l'impegno, per tutto ciò quindi che potrebbe costituire una vera fonte di soddisfazione profonda e stabile. In una situazione come quella qui descritta, sempre più connotata da delusione e frustrazione, è facile cercare di migliorare i propri stati d'animo in modo compensativo e artificiale, cadendo inevitabilmente in forme di dipendenza (tabagismo, alcoolismo, tossicodipendenza, sesso incontrollato, desiderio smodato di potere e dominio).

Queste dipendenze portano a loro volta ad un comportamento estremamente distruttivo per se stessi e per gli altri, ed alcune di esse, come la tossicodipendenza e l'alcoolismo, se non curate, degenerano in malattie mortali. Un altro disturbo emozionale assai diffuso è la nevrosi nelle sue varie forme. Essa può essere descritta come una dolorosa condizione psichica che provoca un intenso stato di tensione e di frustrazione in nessun modo proporzionale alla situazione oggettiva. La nevrosi si manifesta solitamente con paura e ansia. Con altre parole, una persona sperimenta tensione o paura reale, pur rendendosi razionalmente conto che il suo stato d'animo non è dovuto ad una reale minaccia. Per eliminare la paura nevrotica non occorre tanto mutare la situazione esterna (anche se a volte ciò può risultare necessario), quanto piuttosto la modalità con cui il soggetto si percepisce di fronte a se stesso e al mondo esterno. Il nevrotico non è solitamente in grado di pervenire da solo a questo tipo di cambiamento e necessita di terapia psicologica. Spesso risulta comunque impossibile eliminare del tutto i disturbi di questo tipo. La persona disturbata non ha allora altra possibilità se non quella di imparare a gestire la sua

paura in modo meno dannoso e doloroso. È comunque importante opporsi e reagire di fronte alla tensione che altrimenti tenderebbe a condizionare sempre di più la vita fino a schiavizzarla. Una forma ancora più patologica di disturbo emozionale è la psicosi. Anche in questo caso si tratta generalmente di intensi stati di tensione e di frustrazione. Diversamente dalla nevrosi, l'individuo è però convinto che la sua paura sia dovuta a minacce e a pericoli esterni che percepisce e sperimenta come assolutamente reali. Diventa quindi necessaria una terapia specializzata.

Come abbiamo visto, i disturbi emozionali danneggiano in modo diretto e a volte molto drammatico la qualità della vita. La loro eziologia è complessa e può spaziare dalla mancata soddisfazione del bisogno di sicurezza, di appartenenza, di sentirsi amato e stimato, ad una educazione superficiale e scorretta, al mancato sviluppo della dimensione spirituale e religiosa, alla statuizione di una errata gerarchia dei valori, alle difficoltà materiali della vita.

Alcune indicazioni pratiche

Poiché le emozioni, vissute in modo maturo ed adeguato, costituiscono una fonte importante di informazioni e di energia vitale, è opportuno imparare ad usufruirne. A tale scopo può essere utile, almeno in alcune situazioni, una "verifica emozionale". Ognuno di noi ha i suoi abituali modi di comportarsi, di relazionarsi con gli altri, di lavorare e di passare il tempo libero. Specialmente nelle situazioni in cui ci sentiamo incerti riguardo ai nostri desideri e al nostro comportamento questa verifica può essere di particolare aiuto. Essa prevede di collocarci in una ipotetica situazione, alternativa rispetto all'abituale, e di rilevare le sensazioni che nascono da questo nuovo contesto. Pensiamo ad esempio di porci diversamente nei confronti di un nostro conoscente oppure supponiamo di non incontrarci più con un certo gruppo di persone. Potrebbe accadere di sentirci molto meglio di fronte al solo pensiero di un cambiamento del genere. A questo punto diventiamo capaci di modificare i nostri atteggiamenti che non portavano una adeguata soddisfazione o che risultavano in qualche modo scorretti. Ognuno di noi dovrebbe individuare le situazioni e le persone di fronte alle quali sperimenta emozioni particolarmente dolorose e distruttive per se stesso o per gli altri. Già il rendersene conto permette di evitare tali esperienze o di essere comunque più accorti qualora si riverificassero. Non ha senso cercare di nascondere (almeno davanti a se stessi) o di eliminare velocemente e ad ogni costo i propri stati emozionali dolorosi. L'unico atteggiamento efficace e maturo che permetta di giungere al loro superamento è una accettazione paziente e responsabile del proprio vissuto.

È necessario inoltre comprendere che le emozioni dolorose non sono da identificarsi con la mancata felicità o con il fallimento esistenziale. A volte una persona sperimenta dolore e sofferenza proprio perché rimane fedele ai valori di base e perché si relaziona in modo maturo ed adeguato. Il senso della vita non consiste nella ricerca dello star bene, ma nello sforzo di rimanere fedeli alla propria vocazione con amore e responsabilità. La vera felicità è raggiungibile solo come conseguenza di un tale stile di vita. Non è possibile assicurarsi la felicità in modo indipendente dalla nostra con

dotta e dalla qualità della nostra vita. In questo mondo non siamo semplicemente di fronte alla dicotomia tra cercare di sentirsi bene e accettare passivamente di soffrire. La vera dicotomia e la vera scelta si pone tra la ricerca del piacere ad ogni costo e l'accoglienza di una vita basata sull'amore e sulla responsabilità, foriera anche di dolore, difficoltà e debolezze. Tutta la storia dell'umanità conferma in modo univoco che soltanto quest'ultima strada porta alla gioia e alla soddisfazione profonda.

3.2. La capacità di pensare e il comportamento umano

Il comportamento umano dipende da molti fattori, fra i quali la capacità di pensare ha certamente grande importanza. Per effettuare qualsiasi attività l'uomo si serve di varie informazioni, provenienti da diverse fonti esterne ed interne, che descrivono la sua situazione, i suoi bisogni e i suoi rapporti con le persone e le cose. Esse non determinano direttamente il comportamento ma vengono sottoposte ad una interpretazione personale, possibile grazie alla intrinseca soggettività della percezione stessa. Interpretare significa ultimamente arrivare ad una visione unica ed irripetibile di se stessi e del mondo esterno. Ogni giorno ognuno di noi è "bombardato" da migliaia di informazioni, spesso molto semplici (colori, movimenti, forme, suoni, etc.), che provengono in primo luogo dai nostri sensi. La vita umana risulta così complessa che, per rapportarsi in modo adeguato ed efficace con la realtà, l'uomo ha bisogno di un insieme altrettanto complesso di informazioni su se stesso e sul mondo esterno. La percezione umana permette di organizzare i singoli elementi, attribuendo un senso alla situazione in cui una persona è collocata e ponendo le basi per il suo comportamento. Il campo di azione dell'interpretazione soggettiva è notevolmente ampio e rende possibile un'impressionante varietà di atteggiamenti dell'uomo anche di fronte a situazioni che, oggettivamente analizzate, potrebbero apparire molto simili. L'uomo possiede una spontanea tendenza a sintetizzare per arrivare ad una visione globale di se stesso e del mondo e per acquisire una maggiore sicurezza di fronte alla realtà. Ognuno di noi spesso si stupisce di sé e del proprio comportamento. In modo simile ci sorprende l'ambiente esterno, e in maggior misura gli altri ci lasciano talvolta sconcertati, mutando drasticamente il loro atteggiamento nei nostri confronti. Pertanto una visione globale e sintetica di noi stessi e degli altri permette di sentirci più sicuri e di "programmare" il nostro comportamento. Poiché l'interpretazione ha qui il suo massimo potere, tale sintesi può tuttavia risultare riduttiva, unilaterale e causa di comportamenti inadeguati o patologici.

Per questo motivo alcune persone ci impressionano con visioni estremamente semplicistiche e generalizzate di se stesse e del mondo esterno, che possono assumere una forma concettuale («Tutti sono cattivi») o emozionale («Bisogna aver paura della gente»). Alcuni, prendendo in considerazione i soli aspetti positivi, pervengono ad una visione idealistica; altri, al contrario, pongono in rilievo esclusivamente i lati problematici e giungono a formulare una sintesi estremamente negativa di se stessi, degli altri e della realtà in cui sono inseriti. È interessante notare che questo è un processo che si rafforza e si perpetua: quanto più ridotta è la visione del mondo di un dato soggetto, tanto più egli percepirà solo quelle informazioni che confermano le sue convinzioni, negando tutte le altre. Il sistema delle sue convinzioni si restringerà ulteriormente e risulterà sempre più scisso dalla ricchezza della realtà. In casi estremi potrà degenerare in forme psicotiche, comple-

tamente slegate dal reale. Una sintesi riduttiva e unilaterale influisce spesso in modo molto doloroso sul comportamento del soggetto.

Basti pensare ad un uomo che considera l'altro e l'ambiente esterno come un aggressore e una minaccia. Il suo atteggiamento sarà stereotipato e caratterizzato da una costante paura che lo limiterà a difendersi e a proteggersi sempre e comunque, anche di fronte a chi si comportasse amichevolmente. Gli altri, in particolare i vicini e i familiari, si sentirebbero a disagio di fronte alla sua ritrosia e potrebbero falsamente ritenere la propria condotta origine di tale sfiducia. Questa situazione provocherebbe una forte sofferenza non soltanto nel soggetto che si disistima, ma indurrebbe anche dolorose incertezze nell'ambiente. Il processo, talvolta prolungato, che porta ad individuare la causa di tale atteggiamento in una visione assai riduttiva della realtà, non lenirebbe comunque la fatica di vivere e collaborare con una persona che si comporta in modo stereotipato e difensivo.

3.3. La politica di autoinformazione

Abbiamo mostrato uno stretto legame tra il modo con cui una data persona interpreta le informazioni e il suo comportamento, che risulta tanto più problematico e inadeguato quanto più esse sono unilaterali e riduttive. L'uomo non resta mai passivo di fronte alla molteplicità delle informazioni e degli stimoli esterni ed interni, ma percepisce, seleziona e interpreta a seconda dei suoi bisogni e delle sue convinzioni, delle sue esperienze e delle sue aspettative. Si potrebbe dire che ognuno di noi ha una sua vera e propria "politica di autoinformazione" che influisce direttamente sul comportamento. È perciò estremamente importante conoscere le regole che sottostanno a questa "politica", per acquisire criticità e per non lasciarsi dominare e ingannare da processi che agiscono per lo più in modo spontaneo, sulla base dei nostri bisogni emozionali, e non guidato dal rigore logico.

Il pensiero logico e il pensiero esistenziale

Per conoscere i processi che soggiacciono all'autoinformazione umana è necessario innanzi tutto distinguere pensiero logico e pensiero esistenziale. Molti sono convinti che la capacità di pensare si basi, principalmente o esclusivamente, sulle leggi della logica. Tale convinzione è vera soltanto in parte. Indubbiamente l'uomo ha la capacità di ragionare in modo logicamente rigoroso; se però analizziamo criticamente il nostro modo di pensare possiamo facilmente scoprire che spesso ci serviamo di due logiche ben distinte. Quando pensiamo a persone, cose e situazioni che non influiscono direttamente sulla nostra vita e non ci pongono esigenze concrete, siamo in grado di riflettere logicamente e precisamente. Appena però rivolgiamo il pensiero a persone, cose e situazioni che ineriscono direttamente alla nostra vita, improvvisamente "perdiamo" la logicità e ragioniamo in modo che lascia stupiti, o persino spaventati, gli altri. Con altre parole, "perdiamo" la nostra capacità di osservare noi stessi e gli altri in maniera obiettiva. In questi casi cominciamo, per dirla con Adler, a servirci della "logica privata". Prima di cercare il perché del fenomeno della logica privata, forniamo due semplici esempi.

Immaginiamo uno studente che da qualche mese riceve valutazioni molto basse. Compagni e insegnanti notano facilmente che lo scarso rendimento è dovuto al suo impegno altrettanto scarso. Egli potrebbe però, altrettanto facilmente, concludere che i suoi problemi scolastici siano dovuti all'ingiustizia degli insegnanti o alla sfortuna. Un altro esempio: durante una discussione scolastica un ragazzo di quindici anni afferma che non esistono droghe "leggere" e che l'uso di tali sostanze porta sempre e comunque a conseguenze negative. Un anno più tardi egli stesso comincia a drogarsi. Qualche tempo dopo, scoperto da un compagno, il ragazzo spiega l'accaduto con queste parole: «Sai, nel mio caso non è pericoloso, perché io prendo la droga solo per curiosità e non diventerò mai tossicodipendente».

Come dimostra il secondo esempio, la stessa persona può, a seconda del contesto, pensare alla medesima realtà sia in modo razionale e logico, sia in modo irrazionale e illogico. Quando si tratta di una situazione altrui o ipotetica, il suo ragionamento risulta rigoroso e valido. Appena però l'argomento tocca la sua vita personale, può di colpo "perdere" la razionalità e il buon senso. I due esempi sopra riportati permettono di individuare il motivo per cui un soggetto può arrivare a ragionamenti estremamente soggettivisti e falsati. Esso sta nel voler giustificare, e non correggere, il comportamento errato - giustificazione che risulta possibile solo rinunciando alla capacità di pensare in modo critico. Solitamente ciò si verifica quando la persona che sbaglia non ha la forza o la possibilità di modificare la sua condotta e si sentirebbe d'altra parte frustrata dalla consapevolezza di comportarsi in modo errato. Per evitare questa tensione appare necessario istituire una specie di logica privata che potrebbe tuttavia risultare completamente irrazionale. Ricordiamo che tale irrazionalità non è dovuta a deficienze intellettuali, ma ad un illogico tentativo di difendere il proprio comportamento sbagliato o di evitare le esigenze e i compiti che la situazione reale comporterebbe.

Risulta quindi chiaro che l'uomo ha il potere di costringersi a pensare in modo altro rispetto alle leggi della logica. È possibile pertanto una situazione nella quale un soggetto pensi solo in funzione dei suoi bisogni, delle sue emozioni, delle sue aspettative o delle sue speranze. Ciò è tanto più probabile quanto più problematico risulta il comportamento di una persona e quanto meno essa è disposta e capace di modificare la sua condotta. Potrebbe darsi che certi nostri ragionamenti manifestino la nostra attuale situazione esistenziale e non le nostre effettive capacità intellettive. Le nostre convinzioni personali non dovrebbero allora costituire l'unica fonte di informazioni circa il complesso della nostra realtà, e neppure l'unico fondamento del nostro comportamento. Come illustrazione e conferma valga l'esempio dell'alcoolista che arriverebbe a rovinarsi la vita pur di continuare a bere e che, quantunque per vent'anni non sia mai stato in grado di contenersi, continua a immaginare di riuscire a bere, una volta o l'altra, soltanto due bicchieri. La sua situazione non potrà cambiare finché continuerà a basarsi sui "ragionamenti" che non esprimono altro che le sue illusorie speranze.

La capacità di attribuire i significati

La capacità di pensare non consiste soltanto nel raccogliere e interpretare le informazioni. L'uomo possiede anche la capacità di attribuire un significato a se stesso, alla

sua vita e a tutto ciò che lo circonda. Infatti egli non vive direttamente nel mondo dei fatti oggettivi, ma nel mondo delle interpretazioni e dei significati soggettivi. È per questo che, pur vivendo obiettivamente nella stessa realtà esterna, ognuno di noi la guarda e la vive in modo diverso. Di conseguenza possiamo a ragione dire che ognuno di noi - almeno fino a un certo punto - diventa il creatore del mondo in cui vive.

È interessante notare che i bambini, per conoscere se stessi e il mondo esterno, pongono continuamente migliaia di domande, tipo: «che cos'è?», «come si chiama?». Crescendo e maturando progressivamente, la conoscenza puramente descrittiva della realtà non è più sufficiente, per cui il soggetto comincia a chiedersi: «che cosa vuol dire?», «che cosa significa questo?». Chi non si pone domande di questo genere risulta ancora infantile e si illude di vivere non nel mondo dei significati, ma nel mondo dei fatti. La capacità di attribuire significati a se stessi e alla realtà esterna è un vero e proprio potere, influenzabile da agenti esterni, quali le istituzioni e i mass-media, che tentano in questo modo di condizionare il comportamento sociale. Con altre parole, influenzando tale capacità, risulta possibile modificare anche il comportamento di una persona. Se per esempio uno scolaro non vuole impegnarsi a scuola perché ritiene inutile ciò che impara, i genitori possono aiutarlo a modificare il suo comportamento convincendolo ad attribuire un significato positivo all'impegno scolastico.

Solitamente non agiamo con determinazione e perseveranza e non resistiamo a sforzi e scoraggiamenti se non troviamo una motivazione che giustifichi e scorregga l'impegno. L'uomo non può astenersi dall'attribuire il significato alle piccole e grandi cose della sua vita e alla vita stessa. Vivere solo nel mondo dei fatti oggettivi è una mera illusione. Ognuno di noi, in modo consapevole o meno, con maggiore o minore criticità, continuamente interpreta tutto e tutti. È opportuno pertanto analizzare le modalità con cui investiamo di significato tutto ciò che succede in noi e intorno a noi. Un primo esempio: la sofferenza. Esistono persone che attribuiscono ad ogni sorta di dolore il significato di punizione, ingiustizia o sfortuna. Se però guardassimo la sofferenza in modo più profondo e critico, scopriremmo che essa possiede spesso un significato positivo nella nostra vita. La sofferenza fisica, psichica o spirituale ci permette di scoprire chi siamo e qual è la nostra gerarchia dei valori. Essa ci mette alla prova e ci costringe a resistere e a crescere. La sofferenza vissuta in modo costruttivo può diventare un'occasione di grazia, un dono e un'esperienza che ci trasforma e ci fa maturare. Un altro esempio: la sessualità, e cioè il nostro essere uomini e donne. È possibile identificare la sessualità umana esclusivamente con la dimensione fisiologico-pulsionale. Se qualcuno vi attribuisse un significato del genere, senza includerlo in un ambito più vasto, concluderebbe che il comportamento maturo e responsabile consista nel soddisfare il proprio desiderio sessuale sempre e a qualunque costo. Sono tuttavia piuttosto pochi coloro i quali riducono la sessualità umana a questi estremi, ma ugualmente non molte persone cercano di scoprirne il significato profondo. Propongo qui, a titolo esemplificativo, una riflessione volta ad attribuire un senso autentico alla sessualità umana.

Come punto di partenza si può constatare che su questa terra non esistono uomini; esistono solo maschi e femmine. Non è possibile essere "semplicemente" uomo, al di là del suo essere maschio o femmina. Che cosa significa questo fatto? Significa che l'esse

re maschio o femmina non è una tra le tante caratteristiche dell'uomo, ma la caratteristica dell'essere uomo. Ma che cosa significa questo? Significa che la sessualità umana esprime e coinvolge tutto l'essere dell'uomo e non soltanto alcune sue dimensioni. Attribuendo un tale significato alla sessualità umana, ci si rende conto che essa, vissuta in modo maturo e non riduttivo, include la dimensione fisiologica, psichica, spirituale, morale, interpersonale e sociale. La maturità sessuale umana è perciò multidimensionale e non si riduce alla sola soddisfazione fisiologica, ma si compie nella soddisfazione piena dell'uomo, che possa rispettare tutta la sua realtà. Essa esige dapprima la maturazione corporea, che avviene in modo spontaneo durante la pubertà. Già a quest'epoca è necessario tuttavia un intervento educativo mirato ad autodisciplinare il soggetto nell'igiene personale, nel modo di nutrirsi e nel modo di rapportarsi con gli altri. La maturità sessuale esige quindi uno sviluppo psichico che possa portare a possedere, accanto ad un corpo da maschio o da femmina, tutte le caratteristiche che rendono possibile un incontro umano tra i due sessi, quali ad esempio la maturità intellettuale ed emozionale, la capacità di ascoltare in modo empatico, la capacità di dialogare e di aprirsi all'altro, creando un clima di sicurezza e di rispetto reciproco.

Mancando tali capacità la sessualità rischia di degenerare ad espressione dei soli bisogni fisiologici, invece di essere un segno e una conferma dell'incontro tra persone che si vogliono bene e che si rispettano reciprocamente. In altri termini, laddove manca la maturità psichica si ha l'incontro di due istinti fisiologici e non di due persone umane. Non può esserci maturità sessuale senza maturità psichica. La maturità sessuale umana non si riduce tuttavia all'aspetto fisiologico e psichico. Il corpo e la psiche sono ambigui e non costituiscono una base sufficiente per un legame personale responsabile, duraturo e fedele. Una relazione basata soltanto sulle leggi del corpo e delle emozioni è costretta in balia del piacere e della soddisfazione immediata. La pienezza del legame è possibile solo nell'ambito della maturità spirituale, ove con "dinamica spirituale" si intende soprattutto la ricerca del significato ultimo dell'uomo e della sua vita e la scoperta dei valori che permettono di realizzare la sua vocazione.

Nella prospettiva cristiana, la persona umana ritrova il suo senso ultimo nell'essere simile a Dio-Amore e si realizza pienamente nello scoprirsi amato e nell'amare in modo responsabile e fedele. La sessualità umana esprime la potenzialità di amare in pienezza l'altra persona, articolandosi diversamente a seconda del contesto e del tipo di legame interpersonale. A livello corporeo la sessualità è responsabile e rispettosa della dignità dell'uomo solo nel contesto di un rapporto stabile ed esclusivo, cioè nel matrimonio. La maturità fisiologica e psichica, senza lo sviluppo della dimensione spirituale, non può da sola garantire la capacità di vivere e di gestire la propria sessualità in modo maturo e pienamente responsabile. Per vivere in modo umano la sessualità occorre crescere anche a livello interpersonale, onde poter stabilire legami basati sulla fedeltà e sulla verità, e cioè sul vero amore. In tale contesto l'insieme di corpo e sfera psichica è un mezzo che permette di esprimere l'amore, e non il fondamento del legame stesso.

Un rapporto interpersonale autentico e maturo si basa sulla reciproca conoscenza, sulla condivisione dei propri orizzonti, sulla ricerca del bene dell'altro, della sua crescita e della sua vocazione. L'altro non è stato creato come mezzo per soddisfare i

miei bisogni (sessuali ed altri), ma per essere stimato e riconosciuto nella sua irrevocabile dignità e nella sua irripetibile vocazione. Solo a questo punto si può vivere in modo maturo e responsabile il proprio essere maschio o femmina. Dapprima è indispensabile imparare a parlare, a capirsi, a stimarsi, a collaborare impegnandosi nei vari campi della vita, a condividere valori ed ideali, a riconoscere reciprocamente la dignità e l'autonomia dell'altro. Solo sulla base dello sviluppo di tali legami psichici e spirituali i due possono con il tempo arrivare alla decisione di condividere tutta la vita donandosi reciprocamente e totalmente, con i loro corpi, con le loro menti, con le loro emozioni, con tutta la loro ricchezza spirituale e religiosa, con tutto quello che sono. Chi invece fonda il legame sul contatto corporeo, solitamente non va oltre questo limite, rischiando di rimanerne schiavo senza poter mai sviluppare la capacità di creare rapporti basati sull'amore e sulla responsabilità.

L'essere maschio o femmina non si riduce però ad un contatto a due, in quanto i legami tra le singole persone si collocano entro un contesto sociale. Tutti gli sposi e tutte le famiglie sono parte di una rete di relazioni con altre persone, gruppi, comunità ed istituzioni. Anche le persone che, volendosi veramente bene, si sono unite in un legame stabile, continuano ad aver bisogno e a collaborare con gli altri, a lavorare, a comunicare e a svolgere vari ruoli sociali. Eventuali difficoltà in questo ambito influiscono subito anche sulla loro situazione di coppia e possono portare a tensioni, conflitti e isolamenti. La maturità sessuale include anche la maturità sociale, ovvero la capacità di collaborare con gli altri in modo armonioso e responsabile, rispettando la propria autonomia e la propria irripetibile vocazione. La maturità sociale trova il suo ultimo fondamento nella maturità religiosa, e cioè nel contatto con Dio, basato sull'amicizia e sulla fiducia. Solo grazie all'amore di Dio possiamo scoprire la nostra vocazione e imparare a porci nei confronti degli altri con amore e responsabilità. D'altra parte, solo un'intima relazione con Dio ci permette di essere persone indipendenti dagli altri per diventare un dono disinteressato e fedele.

Possiamo così trarre la conclusione che la sessualità umana, il nostro essere maschio o femmina, coincide con il nostro essere uomo e coinvolge quindi tutta la nostra realtà corporea, psichica, spirituale e religiosa. L'espressione autentica e responsabile della sessualità esige maturità in tutti gli ambiti nei quali si esplica la nostra vita. Chi attribuisce questo significato alla propria sessualità ha la possibilità di esprimerla in modo maturo e responsabile, considerando tutte le sue dimensioni e rispettando il bene dell'altro. In questa prospettiva diventa chiara la pericolosità di un'educazione sessuale per adolescenti volta alla sola descrizione fisiologica. Una tale impostazione suggerisce che la sessualità umana sia soltanto una questione corporea, priva di conseguenze psichiche, spirituali e sociali. Forse anche per questo molti vivono la propria sessualità in un modo altamente riduttivo, slegato dall'amore e dalla fecondità, e si lasciano schiavizzare dal corpo e dalle emozioni. Non dovrebbe perciò meravigliare un'espressione sessuale che causa ferite emozionali, conflitti di coscienza o problemi interpersonali.

In riferimento a quanto detto dobbiamo perciò ribadire che noi non viviamo nel mondo dei fatti oggettivi, ma nel mondo dei significati soggettivi, e che siamo perso-

nalmente responsabili del modo con cui interpretiamo la nostra realtà. Senza il coraggio di guardare noi stessi e il mondo che ci circonda in modo critico non possiamo essere in grado di comportarci in modo adeguato e responsabile. Per rapportarci alla realtà in un tal modo non bastano tuttavia i nostri sensi, che percepiscono solo ciò che noi permettiamo loro di cogliere, e nemmeno il nostro cervello, che comprende solo ciò che gli permettiamo di capire. Il nostro modo di attribuire i significati alla realtà non è condizionato soltanto dalla reale capacità percettiva dei nostri sensi, né dal nostro effettivo potenziale intellettuale, ma piuttosto dal nostro grado di maturità umana e dalla nostra capacità di amare nella verità e nella responsabilità. In altri termini, noi siamo capaci di vedere e di capire solo quegli aspetti della realtà che siamo in grado di rispettare. Dovremmo invece cercare di vedere e di capire anche tutto ciò che ci pone delle esigenze e che ci chiama a cambiare il nostro comportamento attuale.

L'autoillusione: il pensiero magico

Abbiamo finora esaminato i due meccanismi di base della nostra politica di autoinformazione. Da una parte abbiamo il pensiero "esistenziale" che non procede in modo logico e disinteressato, ma a seconda dei nostri bisogni e dei nostri stati emozionali; dall'altra dobbiamo constatare che noi non viviamo nel mondo dei fatti oggettivi, ma nel mondo dei significati attribuiti spesso in modo riduttivo e superficiale, per evitare di scoprire tutta la verità su noi stessi e sul mondo che ci circonda, soprattutto se tale verità ci pone delle esigenze che cerchiamo di evitare. Il terzo processo che in modo molto rilevante influisce sulla nostra politica di autoinformazione consiste nell'autoillusione, che si avvale di diverse strategie per tentare di convincere noi stessi di tutto ciò di cui noi vogliamo essere convinti, nonostante tali convinzioni siano spesso, come lo denuncia la vita stessa, false. Si tratta di una sorta di quel "pensiero magico" che non è caratteristico soltanto delle culture primitive, ma fa parte della natura umana come uno dei cosiddetti meccanismi di difesa. Prima di descrivere lo scopo principale e le conseguenze dell'autoillusione proponiamo qualche esempio.

Una ragazza quindicenne vorrebbe essere snella e conservare una forma perfetta. Contemporaneamente però mangia tutti i dolci che le piacciono e ovviamente ingrassa; a questo punto comincia a riflettere per poter dimagrire. Se ragionasse in modo logico, dovrebbe arrivare a smettere di mangiare una tale quantità di dolci. Questo ragionamento è preciso e valido, ma presenta un certo "inconveniente", cioè pone delle esigenze. Se la ragazza fosse in grado di rispettarle, potrebbe permettersi di ragionare in modo logico e giungere a conclusioni altrettanto logiche. Se per qualche ragione esse risultassero però troppo difficili per la ragazza, lei comincerebbe a ragionare in modo illusorio e cioè magico, pensando per esempio che sia ugualmente possibile mangiare tanti dolci, recuperando la linea con l'esercizio fisico o con medicinali specifici. Ovviamente una soluzione del genere può essere tentata, ma porterà a naturali conseguenze negative: la ragazza ingrasserà comunque e rovinerà il sistema ormonale dell'organismo.

Ed ecco un altro esempio. Un atleta vorrebbe vincere una gara importante. Ragionando in modo logico dovrebbe arrivare alla conclusione di impegnarsi a fondo nell'al-

lenamento. Questo è un ragionamento preciso, che presenta però lo stesso "inconveniente" dell'esempio precedente, cioè pone delle esigenze. Non volendo (o non potendo) impegnarsi a sufficienza, l'atleta sarà tentato di ragionare in modo illusorio, convincendosi che sarebbe opportuno l'uso del doping. Potrebbe perfino vincere la gara, ma non potrebbe evitare le naturali conseguenze negative del suo comportamento. Anche se non venisse squalificato dal controllo anti-doping, avrebbe rovinato la sua salute e sarebbe entrato nella via della disonestà.

Guardiamo un terzo esempio. Un ragazzo vive forti stati di tensione, paura, ansietà ed insicurezza. Se ragionasse in modo logico potrebbe constatare che tali stati emozionali hanno cause concrete. Potrebbe scoprire che alla base delle sue sofferenze sta per esempio la difficoltà ad impegnarsi nella vita, a lavorare e ad incontrare gli altri creando legami profondi e soddisfacenti. Un ragionamento del genere porrebbe però il ragazzo di fronte al difficile compito di cambiare il proprio comportamento e la propria vita. Se egli per qualsiasi motivo non fosse in grado o non volesse impegnarsi in questo modo, rischierebbe, autoilludendosi, di convincersi dell'opportunità di assumere droga o alcool per "migliorare" lo stato emozionale. Purtroppo si verifica sovente che alcuni ricerchino sollievo, gioia e sicurezza proprio in questa maniera. Questo è infatti un modo di "migliorare" il proprio stato d'animo molto più semplice e veloce di quanto lo sia l'impegno che porta a cambiare la vita, ma conduce inevitabilmente a terribili conseguenze. In questo caso potrebbero insorgere malattie, quali tossicodipendenza e alcolismo, che, se non curate, portano alla morte.

Un ultimo esempio: la questione degli anticoncezionali. Una coppia di giovani che non desiderasse avere figli, ragionando in modo logico, concluderebbe di non convivere sessualmente nei periodi nei quali potrebbe avvenire il concepimento. In modo simile, chi non desiderasse contrarre l'AIDS non si concederebbe rapporti extraconiugali. Tale semplice ragionamento potrebbe efficacemente risolvere il problema, ma, come negli esempi precedenti, presenta un grave "inconveniente", pone cioè la forte esigenza di dominare il proprio corpo e le proprie pulsioni sessuali. Chi per qualsiasi motivo non volesse o non fosse in grado di fare ciò, sarebbe tentato di ragionare in modo illusorio, convincendosi di poter ugualmente convivere sessualmente utilizzando i preservativi o gli anticoncezionali. Anche in questo non è possibile evitare le naturali conseguenze negative. I preservativi non garantiscono infatti la totale sicurezza e, d'altra parte, gli anticoncezionali influiscono di solito sul sistema ormonale, assai delicato. Nonostante sia possibile evitare in grande misura le conseguenze biologiche e fisiologiche, i rapporti sessuali, coinvolgendo tutta la persona umana, nel caso fossero irresponsabili ed immaturi, produrrebbero comunque dolorose conseguenze psichiche, morali, spirituali e sociali. Diverso è il caso in cui una coppia decide di convivere soltanto nei periodi di naturale infecondità della donna. In questo modo la coppia è in grado di dominare e di controllare il proprio comportamento e non si riduce a ripararne le conseguenze. Ciò è tuttavia possibile solo per chi è motivato a gestire responsabilmente la sua sessualità.

In questo contesto è opportuno soffermarci su un caso estremo, cioè sul problema delle donne che hanno concepito in seguito a una violenza sessuale. In tali circostanze

molte si sentono poste di fronte alla dicotomia tra l'aborto, che "risolverebbe" il problema, e l'accettazione del figlio, con tutte le conseguenze che ne deriverebbero. Questo è un altro esempio di autoillusione. Una donna violentata non potrà più evitare il dolore; dovrebbe assumere responsabilmente la sua sofferenza, assumendo un atteggiamento maturo davanti all'accaduto. Decidendo di partorire dovrà misurarsi con realtà dolorose e molto impegnative, che tuttavia le potranno contemporaneamente rivelare la sua grandezza e la sua capacità di rimanere fedele ai valori fondamentali, anche di fronte ad una prova estremamente dura. D'altra parte, decidendo di abortire, eviterà alcune realtà dolorose, però ben presto scoprirà di assumerne altre. L'aborto è un intervento molto delicato che può portare a complicazioni fisiologiche e, specialmente per la prima gravidanza, spesso può indurre la sterilità. Inoltre la donna, che ha già subito un grave danno, perpetrerebbe a sua volta un danno più grave uccidendo un bambino innocente. Questo è un tentativo di vincere il male con il male; è la logica di questo mondo che può ingannarci a volte in modo irreversibile, generando sensi di colpa e sofferenze per tutta la vita.

In base agli esempi sopra riportati è possibile scoprire che il motivo che spinge ad autoilludersi è essenzialmente eudemonico. Ognuno di noi desidera vincere la vita, essere felice e vivere in armonia con se stesso, con gli altri e con Dio. Ben presto comprende tuttavia che ciò pone rigorose esigenze basate sull'amore, sulla responsabilità, sull'impegno, sulla fedeltà e sull'onestà. Abbiamo quindi due possibilità: accettare il fatto che solo l'autodisciplina e i valori stanno alla base della felicità, oppure illuderci di poter vincere la vita seguendo la logica del più facile e della soddisfazione immediata di tipo corporeo ed emozionale. Ognuno di noi corre quotidianamente il rischio di lasciarsi illudere nelle piccole cose, ma talvolta rischia di compromettere anche le situazioni decisive per la vita. La forma più drammatica dell'autoillusione consiste nella convinzione di poter evitare le conseguenze negative del proprio comportamento senza danneggiare né se stessi né gli altri. Chi ha il coraggio di vedere la propria vita alla luce della verità, di fronte alle conseguenze negative del suo comportamento riconosce la sua peccabilità e cerca di correggersi. Se non desidera la malattia, la sofferenza, la solitudine o il conflitto con gli altri, cerca di evitare ciò che può condurre a tali conseguenze. Chi invece non vuole o non è in grado di riconoscere queste esigenze, cerca di "salvarsi" attraverso ragionamenti illusori.

Con altre parole, è ingannevole e illusorio ritenere che per vincere la vita sia sufficiente evitare o controllare le conseguenze negative di un comportamento errato, anziché migliorare il comportamento stesso. Purtroppo sono molti gli esempi che potrebbero evidenziare questo inganno. C'è chi è disonesto e cerca soltanto di celare e mascherare davanti agli altri la sua disonestà. C'è chi nel matrimonio tradisce il suo partner illudendosi di poter condurre una esistenza normale nascondendo le sue licenze. Se fosse realmente possibile separare la qualità della vita dalle conseguenze del nostro comportamento, ognuno sarebbe felice; se non vi fossero legami diretti tra il nostro comportamento e la qualità della nostra vita, vivrebbero nell'amore e nell'amicizia anche gli aggressivi, i disonesti, gli infedeli e gli egoisti. La loro vita risulta invece aggressiva, disonesta, piena di tensione e di sofferenze nei confronti di loro stessi e degli altri. Non possiamo assicurarci la nostra piena realizzazione in altro modo se non attraverso la qualità del nostro comportamento. È vero d'altronde che il

comportamento degli altri e le circostanze esterne influiscono sulla nostra vita, rendendola più facile o più dura, ma non possono comunque determinarla nella sua essenza. Sarà il nostro stesso comportamento a determinare la qualità della nostra esistenza e dei nostri legami con gli altri. Per questo motivo, pur vivendo nella stessa realtà, ognuno di noi si costruisce una vita individuale ed irripetibile.

3.4. La verità oggettiva e la soggettività umana

Abbiamo finora mostrato che l'uomo ha potere sulla sua capacità di pensare. Siamo capaci di manipolare i nostri modi di pensare e corriamo il rischio di lasciarci ingannare dai nostri ragionamenti, dalle nostre interpretazioni e dai significati che attribuiamo a noi stessi e al mondo che ci circonda. Ognuno di noi possiede infatti le sue strategie di autoillusione per giustificare e difendere il suo comportamento, attuando una vera e propria politica di autoinformazione. Nel migliore dei casi l'uomo produce una visione selettiva e soggettiva di se stesso e del mondo estremo; nel peggiore cade vittima di una politica schizofrenica di autoinganno. Non possiamo illuderci che la nostra capacità di pensare sia sempre e soltanto volta alla ricerca della verità con procedimenti logici e rigorosi. A volte il ragionamento risulta dominato o perfino completamente determinato dalle emozioni, dai bisogni, dalle aspettative, dalle esperienze passate e dai pregiudizi. Anche un premio Nobel potrebbe paradossalmente condurre riflessioni illogiche e infantili riguardo al suo comportamento e alla sua vita personale. A volte lo scopo ultimo dei nostri ragionamenti non è la ricerca della verità, ma della nostra "verità". L'utilizzo migliore della nostra capacità di pensare si esplica quando cerchiamo autenticamente di scoprire la verità su noi stessi e sulla nostra esistenza, anche quando tale verità risultasse amara o ci ponesse ardue esigenze. Di fronte ad un comportamento scorretto è possibile assumere un atteggiamento critico e migliorare la propria condotta. Qualora invece un soggetto non si rendesse conto dei suoi errori, qualora cioè fosse vittima di illusioni, allora non sarebbe più in grado di correggersi e diventerebbe schiavo del suo comportamento, incapace di scoprire e riconoscere la verità sulla sua vita. Semmai potrebbe cercare la sua "verità". Ma solo la verità rende liberi. E non la mia "verità" soggettiva.

Si può concludere quindi che esiste uno stretto legame tra la qualità della nostra capacità di pensare e la qualità della nostra vita. Tale legame risulta più forte che non la correlazione tra la capacità di pensare e le doti intellettuali. Solo la qualità del pensiero astratto e avulso dalla situazione dipende direttamente dal quoziente intellettivo e dall'istruzione ricevuta. Questo tipo di pensiero non influisce però in modo decisivo sulla nostra vita.

4. Conclusione

L'uomo è un essere che, sviluppandosi umanamente, diventa capace di vivere in modo consapevole e libero. Questo significa che nella sua condotta non è, al contrario degli animali, determinato né da fattori esterni, né da dinamismi interni. Essere uomo vuol dire essere una persona spirituale, condizionata ma non determinata dai condizionamenti fisio-psichici e dalle situazioni socio-ambientali. Di conseguenza la qualità della vita di una persona dipende soprattutto dal grado della sua maturità

umana. Il testo qui presentato si riferisce ai criteri di maturità che riguardano la dimensione corporea e psichica dell'uomo.

Quanto alla dimensione fisica, la maturità consiste nello scoprire il senso della corporeità umana e nel saper gestire il proprio corpo in modo che esso possa esprimere un amore visibile e responsabile. Tale amore si esprime attraverso la presenza fisica, la labilità e la tenerezza nelle forme appropriate ai vari tipi di legami interpersonali.

Quanto alla dimensione psichica, la maturità umana consiste soprattutto nel saper capire e gestire le proprie emozioni e i propri modi di pensare. Capire la sfera emotiva vuol dire scoprire che il nostro vissuto emotivo svolge un'importante funzione informativa. Infatti le emozioni che sperimentiamo in un dato momento non sono casuali, ma ci informano sulla nostra attuale situazione. Saper gestire le emozioni significa lasciarsi informare dal loro messaggio, senza lasciarci dominare da esse.

La maturità nella dimensione intellettuale consiste, innanzi tutto, nell'arrivare alla consapevolezza che la nostra capacità di pensare non è la fonte delle informazioni su noi stessi e sul mondo che ci circonda, ma solamente lo strumento che ci permette di analizzare la realtà, la quale non dipende dai nostri modi di pensare e dalle nostre convinzioni. Grazie a una tale consapevolezza diventiamo capaci di usare le nostre doti intellettuali per cercare la verità, e raggiungiamo quella libertà che ci rende liberi dalle illusioni e dalle false convinzioni che minacciano la qualità della vita e dei nostri legami interpersonali. A quel punto diventiamo capaci di gestire la nostra vita in modo responsabile ed equilibrato.

BIBLIOGRAFIA:

- Cencini A., Manenti A., *Psicologia e formazione*, Bologna 1986.
- Dziewiecki M., *Descrizione ed analisi critica del se' fenomenico*, w: „Orientamenti Pedagogici”, Torino 1989, nr 3 (213), s. 281-307.
- Dziewiecki M., *Dojrzałość emocjonalna*, w: „Znaki Czasu”, Katowice 1993, nr 29/30, s. 119-133.
- Dziewiecki M., *Kształtowanie postaw*, Radom 1997.
- Dziewiecki M., *Odpowiedzialna pomoc wychowawcza*, Radom 1999.
- Dziewiecki M., *Poznaj samego siebie*, w: „Trzymajcie się mocno słowa życia. Rekolacje dla młodzieży”, Kraków 1999, s. 133-166.
- Dziewiecki M., *Psychologia porozumiewania się*, Kielce 2000.
- Dziewiecki M., *Cielesność. Plciowość. Seksualność*, Kielce 2000.
- Dziewiecki M., *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce 2000.
- Manenti A., *Vivere gli ideali*, Bologna 1988.
- Pezzoli C., *Nuova ipotesi educativa*, Milano 1997.