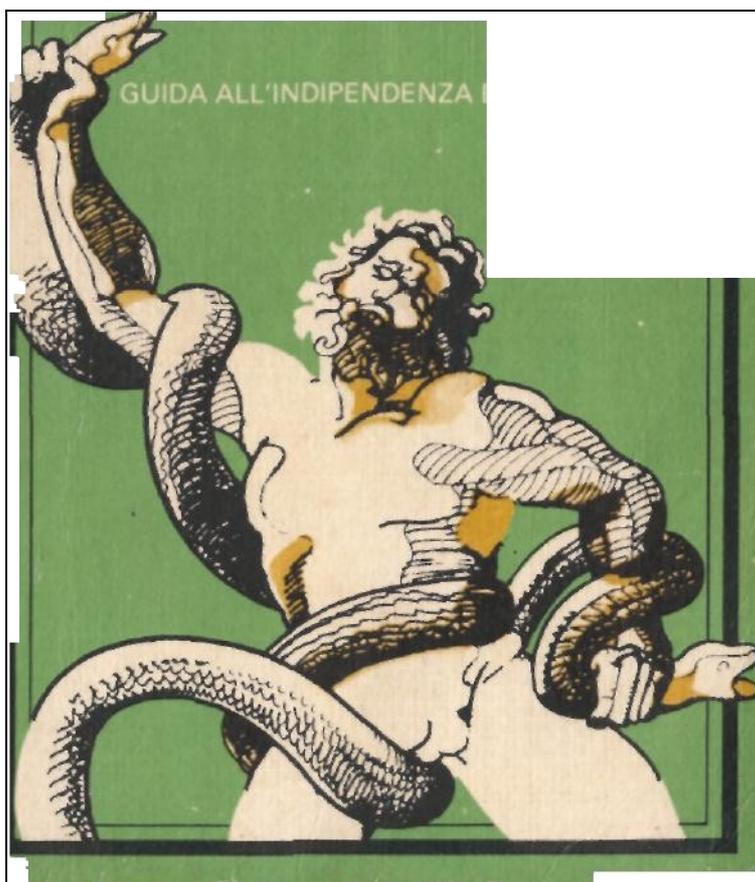


LE VOSTRE ZONE



ERRONEE

Guida all'indipendenza dello spirito

A leggere questo libro si fa un'esperienza unica e decisiva.
S'impara a... Rispondere di se stessi. Sapere qual è il primo
(e vero) amore. Liberarsi del passato.

Non aver bisogno dell'altrui approvazione.

Eliminare le emozioni inutili. Non essere
schiavi delle convenzioni e dei rispetti umani
(negativi). Smettere oggi di rimandare a
domani. Conquistare l'indipendenza di
giudizio e di comportamento.

Non lasciarsi andare ai cattivi umori...

Insomma s'impara, una volta per sempre, a
eliminare tutte le «zone erronee» che turbano
la nostra esistenza.

Wayne W. Dyer è uno psicologo assai noto in America,
dove insegna alla Graduate School della John's
University di New York, ed esercita come terapeuta
privato. Ha pubblicato tre volumi di successo ed è
corrispondente di riviste specializzate in psicoterapia.



2.941 L

3.

Copertina di Paolo Guidotti

INTRODUZIONE

Un conferenziere aveva deciso di dimostrare una volta per tutte a un gruppo di alcolizzati che non esiste flagello peggiore dell'alcool. Sul palco, aveva davanti a sé due recipienti pieni di un liquido incolore, apparentemente identici. Disse che uno conteneva acqua schietta, l'altro alcool non diluito. In uno dei recipienti, e tutti videro che, dopo aver galleggiato un poco, esso si dirigeva verso la parete del vaso e poi si arrampicava fino all'orlo. Il conferenziere allora lo prese e lo mise nel recipiente pieno d'alcool. Davanti agli occhi di tutti, il verme si disintegrò. "Ecco" disse l'oratore. "Quale morale se ne può trarre?". Dal fondo della sala si udì distintamente una voce: "Che se bevi alcool ti vanno via i vermi".

Questo libro contiene una quantità di "vermi", nel senso che leggerai e percepirai esattamente quello che vuoi sentir dire, e che si basa su molti valori e pregiudizi che sono anche i tuoi, su convinzioni e vicende personali che sono anche le tue. Scrivere un libro sul comportamento che procura sconfitte e fallimenti, e sui modi di superarlo, significa urtare delle suscettibilità. Se ti guardi a fondo con l'occhio di chi è propenso a cambiare, può anche darsi che tu ti dica che, sì, ti sta a cuore cambiare; ma il tuo modo di fare spesso ti smentisce. Cambiare, costa. Se sei come la maggior parte della gente, ogni fibra del tuo essere opporrà resistenze all'arduo impegno di eliminare i pensieri che corroborano quei sentimenti e stati d'animo e comportamenti che procurano la tua perdita. Malgrado i suoi "vermi", ritengo però che questo libro ti piacerà. A me piace, e l'ho scritto con piacere.

Se, da una parte, io non sono del parere che la salute mentale vada trattata con molta disinvoltura, dall'altra non ritengo nemmeno che se ne debba parlare in maniera troppo austera e gremendo il discorso di un gergo arcano. Ho cercato di evitare le spiegazioni complicate, in gran parte perché io stesso non credo che "essere felici" sia una faccenda complessa.

La condizione sana è secondo natura, e i mezzi per conseguirla sono alla portata di ognuno. Ritengo che gli ingredienti che, in giusta dose, compongono l'efficienza siano il lavoro sodo, il pensiero lucido, il buon umore e la fiducia in se stessi. Non credo alle formule astruse, e nemmeno credo che serva esplorare il tuo passato per poi scoprire che con rudezza ti hanno insegnato ad andare al gabinetto e che qualcun altro è responsabile della tua infelicità.

Questo libro delinea un modo gradevole di raggiungere la felicità, il quale conta sul tuo senso di responsabilità verso te stesso e sul tuo impegno con te stesso, oltre che su una certa qual avidità di vivere e desiderio di essere tutto ciò che decidi di essere in un dato momento. È un modo piuttosto semplice, basato sul buon senso. Se sei sano, felice, potresti sorprenderti a considerare che questo libro avresti potuto scriverlo tu. E avresti ragione. Non hai bisogno di una qualificata esperienza di consultorio né di un dottorato in una delle professioni di supporto, per comprendere i principi dell'efficienza nella vita. Non li si apprende in un'aula o da un testo. Li si apprende avendo a cuore la propria felicità, il proprio benessere, e dandosi da fare. A ciò io mi applico ogni giorno, mentre contemporaneamente aiuto altre persone a compiere di queste scelte.

Ciascun capitolo del libro è scritto come se si trattasse di una seduta di consultorio. Tale criterio mira a lumeggiare il maggior numero di circostanze, e a suggerire il maggior numero di possibilità, per aiutarsi da soli. Una particolare "zona o fascia psicologica erronea", o tipo di comportamento autodistruttivo, viene esplorata; si esaminano poi gli antecedenti storici di quel comportamento nella nostra cultura (perciò in te). Lo scopo principale è quello di aiutarti a capire *perché* vi sei intrappolato. Vengono quindi descritti minutamente certi comportamenti specifici. Questi, in fondo, si riducono ad atti quotidiani che possono sembrare perfettamente accettabili, ma che in realtà nuocciono alla tua felicità. Non diamo esempi tratti dalla casistica clinica delle turbe emotive gravi; parliamo, piuttosto, dei messaggi nevrotici che quotidianamente noi tutti inviamo. Dopo uno sguardo ai comportamenti di questa "zona" procediamo all'esame delle *ragioni* per cui si persiste in un comportamento che non rende felici. Ciò comporta lo studio abbastanza spietato del sistema psicologico eretto dal soggetto per sostenere e mantenere il suo comportamento autodistruttivo, invece che per eliminarlo. Questa parte tenta di rispondere a domande quali: "Che cosa ottengo con questo mio modo di comportarmi?", e "Perché persisto, se

io

mi nuoce?". Pur nella diversità dei contenuti noterai certamente che, alla resa dei conti, i messaggi si assomigliano. Scoprirai che le ragioni per seguitare a tenere un comportamento nevrotico sono abbastanza costanti, e più o meno sempre le stesse. Essenzialmente, è più sicuro attenersi a un modo di reagire che oramai si conosce, benché sia autodistruttivo. Inoltre, se non modifichi i tuoi atteggiamenti, hai eliminato le difficoltà inerenti al fatto di dover cambiare e assumerti le tue responsabilità. Questo tornaconto in termini di sicurezza e autoprotezione, sarà messo in evidenza dal principio alla fine del libro. Comincerai a capire che il tuo sistema di mantenimento psicologico funziona nel senso di tenere ogni biasimo lontano da te e di tenere a bada ogni occasione di cambiare. Ma il fatto che siano sempre uguali le ragioni alla base dei vari comportamenti autodistruttivi, facilita la crescita totale. Una volta eliminate quelle ragioni, ti sentirai automaticamente liberato dalle tue "zone erronee".

Ogni capitolo si conclude con l'indicazione di alcune strategie atte ad eliminare il comportamento autodistruttivo. Tale struttura corrisponde esattamente a quella di una seduta di consultorio: esplorazione della difficoltà e della fascia in cui essa emerge alla superficie, esame del comportamento autodistruttivo, approfondimento delle ragioni del comportamento, strategie concrete per eliminare la zona tormentosa.

Questo criterio, potresti trovarlo noioso, qualche volta, dire che si ripete. Buon segno: segno che i tuoi pensieri hanno un effetto. Da molti anni sono terapeuta. So che i pensieri efficaci, quelli che alterano il comportamento autodistruttivo, non vengono così, solo perché una cosa è stata detta. Una osservazione profonda va ripetuta, e ripetuta, e ripetuta ancora. Solo quando sarà stata pienamente accettata e compresa, si comincerà a cambiare comportamento. Per questo su certi temi ho dovuto battere, riprendendoli più volte nelle pagine del libro - proprio come su di essi si ritorna ripetutamente in successive sedute di consultorio.

Due temi fondamentali si snodano lungo il libro. Il primo attiene alla tua capacità di compiere delle scelte intorno alle tue e-mozioni. Comincia a esaminare la tua vita alla luce delle scelte che hai fatto, o che non sei stato all'altezza di fare. Ciò ti addossa tutta la responsabilità di quello che sei e di ciò che provi. Diventare più felice e più efficiente significherà acquisire una maggiore consapevolezza delle scelte che puoi fare, TU SEI LAOMMA DELLE TUE SCELTE, e io sono abbastanza "avanzato" da ritenere che, con

una congrua dose di motivazione e di sforzo, tu possa essere tutto quello che vuoi.

Il secondo punto su cui si insisterà in queste pagine è un invito a curarsi del tempo presente. Più volte ricorrerà questa frase. Il vivere nel presente ha una parte essenziale nell'eliminazione delle reazioni sbagliate e nella costruzione della felicità. Vi è un solo momento in cui puoi avere una qualsiasi esperienza, e quel momento è adesso. Vi è, invece, chi butta via il tempo a soffermarsi su esperienze passate o future. La trasformazione del presente in una realizzazione totale è la pietra di paragone dell'efficienza nella vita, e tutti i comportamenti autodistruttivi non sono virtualmente altro che tentativi di vivere in un momento diverso da quello presente.

Sulla scelta e sull'attenzione al presente sarà posto l'accento in quasi ogni pagina del libro. Se leggerai attentamente, comincerai ben presto a porti domande che non ti si erano mai affacciate alla mente. "Perché poi sarei inquieto proprio adesso?", e "Come potrei impiegare meglio, ora, il mio tempo?": così si interroga la persona che sta abbandonando gli atteggiamenti autodistruttivi per andare verso la felicità e la fiducia in se stessa.

Il libro termina con un breve ritratto della persona che, sbarazzatasi di tutte le sue "zone erronee", vive oramai in un mondo di emozioni controllato, anziché dall'esterno, dall'interno.

Le venticinque domande elencate qui di seguito sono state formulate per misurare la tua capacità di scegliere la felicità e l'appagamento. Leggile e, con tutta l'obiettività di cui sei capace, valuta te stesso e il modo in cui vivi nel presente. Le risposte positive indicano padronanza di sé e scelte efficaci.

1. Credi di essere padrone della tua mente? ()
2. Sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo?)
3. Le tue motivazioni vengono, più che dall'esterno, da dentro di te? .
4. Sei esente dal bisogno di ricevere approvazione?
5. Sei tu a stabilire le tue regole di condotta?
6. Sei libero dal bisogno di essere trattato con giustizia e lealtà?
7. Ti sai accettare così come sei, e sai fare a meno di lamentarti?
8. Sei libero dal culto degli eroi?
9. Sei uno che agisce, che fa, o uno che critica?)
1. Vai incontro con entusiasmo al misterioso e all'ignoto?

11. Riesci a evitare di parlare di te stesso in termini assoluti?
12. Riesci sempre ad amare te stesso?
13. Sai crescere le tue radici?
14. Hai eliminato ogni rapporto di dipendenza?
15. Hai eliminato dalla tua vita ogni motivo di biasimo e di critica?
16. Sei libero da costante senso di colpa? Riesci a non curarti del domani?)
17. Sai dare e ricevere amore?
18. Riesci a evitare l'ira paralizzante nella tua vita?
19. Hai eliminato l'abitudine di rimandare al domani? X)
20. Hai imparato dai tuoi errori? (e. VI)
21. Sai godere spontaneamente, senza avere un programma? (e. VI)
22. Sai apprezzare il buon umore e sai infonderlo? (e. XI)
23. Sei trattato dagli altri come vuoi esser trattato? (e. X)
24. Più che il bisogno di rimediare alle tue deficienze, è il tuo potenziale di crescita che ti motiva?)

In qualsiasi momento puoi decidere di rispondere affermativamente a tutte queste domande, se sei disposto ad abolire molti "dovrei" e "avrei dovuto" appresi nel corso della tua vita. La vera scelta consiste nel decidere di essere personalmente libero, oppure di restare incatenato alle speranze che altri ripone in te o a ciò che altri si aspetta da te.

Un'amica, Doris Warshay, dopo essere venuta a una mia conferenza, mi ha scritto una poesia che ha intitolata *Direzioni Nuove*:

Voglio arrivare, quanto posso, lontano, Attingere
la gioia che ho nell'anima, E cambiare i limiti
che conosco, E sentirmi crescere la mente e lo
spirito;

Voglio vivere, esistere, "essere",
E udire le verità che sono dentro di me.

Confido che questo libro ti aiuti a eliminare quei "vermi" o paracocchi che ti vietano nuove e belle esperienze, e ti aiuti a scoprire e scegliere direzioni nuove.



RISPONDERE DI SE STESSI

L'essenza della grandezza consiste nella capacità di scegliere la propria personale realizzazione in circostanze nelle quali altri scelgono la follia.

Voltati. Vedrai una compagna che ti segue costantemente. In mancanza di un nome migliore, chiamala *Morte*. È la *tua* Morte. Puoi averne paura, oppure servirtene a tuo vantaggio. Sta a te la scelta.

Poiché la morte non finisce mai di riproporsi, e la vita è di una brevità che toglie il fiato, domandati: "Dovrei forse evitare di fare le cose che voglio veramente fare?" "Dovrei forse vivere la mia vita come vogliono gli altri?" "È importante accumulare *cose*?" "La vita è veramente tutta un rinvio?". Le probabilità sono che le tue risposte si riassumano in poche parole: Vivere... Essere... Godere... Amare.

Puoi temere la morte, inutilmente, senza alcun frutto; oppure puoi servirtene per aiutarti a imparare a vivere bene. Ascolta l'Ivan Il'ic di Tostoj mentre, in attesa della "grande livella", riguarda un passato che era stato interamente dominato dagli altri, una vita nella quale aveva rinunciato alla padronanza di sé per adeguarsi a un sistema:

«... e se davvero tutta la mia vita, la mia vita cosciente, non fosse stata 'come doveva'?».

Gli era venuto in capo che quanto gli era fin qui sembrato assolutamente inammissibile, di aver cioè vissuto

non come si doveva, potesse invece essere la verità. Gli era venuto in capo che i suoi timidissimi tentativi di ribellione a ciò che la gente altolocata stimava il bene, tentativi che subito aveva soffocato in sé, — che essi soli potessero essere giusti, e tutto il resto essere sbagliato. Il suo ufficio, il suo modo di vivere, e la famiglia, e gli interessi mondani e professionali, — tutto poteva essere sbagliato. S'era provato a difendere davanti a se stesso quelle cose. E a un tratto aveva sentita tutta l'inconsistenza di ciò che difendeva. Non c'era niente da difendere.¹

¹ L. TOLSTOJ, *La Morte di Ivan Il'ic* (trad. di T. Landolfi), Rizzoli, Milano 1976, pp. 85-86 [N.d.T.I.]

La prossima volta che devi decidere se prenderti carico di te stesso o meno, se fare o meno la tua scelta, poniti questa importante domanda: "Quanto manca alla mia morte?". Con questa continua prospettiva, puoi ora compiere la tua scelta e lasciare a quelli che non muoiono mai i crucci, i timori, il dubbio se te la puoi permettere o meno, e il senso di colpa.

Se non fai questo passo, puoi prevedere di vivere la tua intera vita come gli altri dicono che devi viverla. Ma se il tuo soggiorno sulla terra è così breve, fa' che almeno sia piacevole. In una parola, è la tua vita; falla come *tu* la vuoi.

La felicità e il tuo Q.I.

Rispondere di te stesso comporta che tu metta da parte alcuni miti assai diffusi. Ne apre l'elenco la nozione che l'intelligenza si misuri dalla capacità di risolvere problemi complessi, leggere, scrivere e far di conto a certi livelli, risolvere rapidamente equazioni astratte. Questo concetto di intelligenza ravvisa nell'istruzione formale e nella bravura libresca le vere misure della realizzazione personale. Esso stimola una sorta di snobismo intellettuale, che ha dato risultati demoralizzanti. Siamo arrivati al punto di ritenere che chi si è più distinto negli studi, chi è un cannone in una qualche disciplina scolastica (matematica, scienze), chi usa un ricco vocabolario, chi ha memoria per fatti superflui, chi è un divoratore di libri, sia "intelligente". Ma le cliniche per malattie mentali rigurgitano di pazienti che hanno tutte queste credenziali in ordine — come, del resto, anche di molti pazienti che non le hanno. Un più sincero barometro dell'intelligenza è una vita efficiente, felice, vissuta ogni giorno, e ogni minuto di ciascun giorno.

Se sei felice, se vivi ogni momento per tutto ciò onde vale la pena di viverlo, sei una persona intelligente. La capacità di risolvere un problema è un'utile aggiunta alla tua felicità ; ma se tu sai che, pur essendo incapace di risolverlo, puoi sempre sceglierti la felicità o, quanto meno, rifiutarti di scegliere l'infelicità, allora sei intelligente. Sei intelligente perché detieni l'arma più efficace contro i "nervi a pezzi", o "esaurimento nervoso".

Ti sorprenderà forse sapere che l'"esaurimento nervoso" non esiste, che i nervi non si spezzano. Taglia un uomo, e vedi se ti riesce di trovargli dentro dei nervi spezzati. Non se ne sono mai visti. Alle persone intelligenti i nervi non si "spezzano" perché esse rispondono

di sé. Scelgono la felicità a scapito della depressione, perché sanno come affrontare i *problemi* della loro vita. Nota bene che non ho detto *risolvere* i problemi. Piuttosto che misurare la propria intelligenza dalla capacità di *risolvere* un problema, esse la misurano dalla loro capacità di mantenersi felici e rispettabili indipendentemente dalla soluzione o meno del problema.

Puoi cominciare a ritenerti veramente intelligente sulla base dello stato d'animo in cui decidi di affrontare le circostanze difficili. Nella vita, tutti abbiamo da combattere grosso modo le stesse battaglie. A meno di non vivere avulsi da un qualsiasi contesto sociale, tutti incontriamo difficoltà che si assomigliano. Disaccordi, conflitti, compromessi, fanno parte di ciò che si intende per appartenere al genere umano. E anche il denaro, la vecchiaia, la malattia, la morte, le catastrofi naturali, le disgrazie, sono tutti eventi che pongono dei problemi a praticamente tutti gli esseri umani. Malgrado tali eventi, però, alcuni riescono ad evitare l'abbattimento e l'infelicità paralizzanti; altri invece crollano, cadono nell'inerzia, o vittime di un "esaurimento". Quelli che riconoscono che i problemi fanno parte della condizione umana, e che non misurano la felicità dall'assenza di problemi, sono gli esseri più intelligenti che si conoscano, e sono anche i più rari.

Imparare a dirigere se stessi comporta tutto un nuovo processo mentale, il quale può rivelarsi difficile perché, nella nostra società, troppe forze cospirano contro la responsabilità individuale. Devi contare sulla tua capacità di sentirti emotivamente come tu scegli di sentirti in un dato momento della tua vita. Questa è una nozione radicale. È probabile che fino ad ora tu abbia creduto che non sia possibile controllare sentimenti, stati d'animo, emozioni; che l'ira, l'odio e la paura — come, del resto, l'amore, la gioia, l'estasi — siano cose che capitano. Non si controllano: si accettano. Quando avvengono fatti dolorosi, tu, naturalmente, ti addolori, e spero che succeda qualcosa di bello per tornare a star bene.

La scelta dello "stato d'animo"

Gli stati d'animo non sono solo semplici emozioni che ti capita di provare: sono reazioni che tu scegli di avere. Se il responsabile delle tue emozioni sei tu, non sei tenuto a scegliere reazioni autodistruttrici. Quando imparerai a sentirti come vuoi tu, sarai sulla strada che porta all'"intelligenza", e non su uno dei sentieri che

menano agli "esaurimenti" nervosi. Sarà una strada nuova, perché in una data emozione ravviserai, più che un condizionamento, una scelta. In ciò consiste la libertà personale.

Puoi attaccare per mezzo della logica il mito secondo il quale non saresti tu il responsabile dei tuoi stati d'animo. Ricorrendo a un semplice sillogismo (una figura logica consistente in una premessa maggiore e in una minore aventi un termine comune, e in una sintesi tra le due), puoi dare l'avvio al tuo processo di autoreponsabilizzazione sia sul piano emotivo che su quello mentale.

Sillogismo logico

Premessa maggiore: Aristotele è un uomo

Premessa minore: Tutti gli uomini hanno peli sulla faccia

Conclusione: ARISTOTELE HA PELI SULLA FACCIA.

Sillogismo illogico

Premessa maggiore: Aristotele ha peli sulla faccia

Premessa minore: Tutti gli uomini hanno peli sulla faccia

Conclusione: ARISTOTELE È UN UOMO.

Ovviamente, quando usi la logica, devi curare che la conclusione sia congrua col rapporto stabilito nelle premesse. L'Aristotele del secondo sillogismo potrebbe essere una scimmia o una talpa. Ecco un esercizio logico che una volta per tutte può liquidare la nozione secondo cui non sarebbe possibile dirigere il mondo delle proprie emozioni:

Premessa maggiore: Io posso controllare i miei pensieri.

Premessa minore: I miei stati d'animo discendono dai miei pensieri

Conclusione: Io posso controllare i miei stati d'animo.

La premessa maggiore è chiara. Hai facoltà di pensare qualsiasi cosa tu decida di lasciare accedere alla tua mente. Se una cosa ti "salta" in testa (sei sempre tu che decidi di metterla lì, forse senza saperne il motivo), hai sempre la facoltà di scacciarvela: dunque sei ancora tu che controlli il tuo mondo mentale. Io potrei dirti: "Pensa a un'antilope rosa", e tu potresti farla diventare verde o farla diventare un oritteropo, oppure, se cosivuoì, pensare a qualcosa di totalmente diverso. Tu solo controlli ciò che entra nella tua testa sotto forma di pensiero. Se non ci credi, rispondi a questa domanda: "Se non sei tu che controlli i tuoi pensieri, chi li controlla?". Tua moglie, o il tuo capoufficio, o tua madre? Se

son costoro a controllare ciò che pensi, è meglio che li mandi a farsi *curare*, e chi si sentirà meglio all'istante sarai *tu*. Ma, in realtà, tu sai che le cose stanno diversamente. Tu e soltanto *tu* controlli il tuo apparato mentale (a meno di non essere sottoposto a lavaggio del cervello o di non trovarti in situazioni estreme di condizionamento e sperimentazione; ma non è questo il caso). I tuoi pensieri ti appartengono, e sta esclusivamente in te tenerli, cambiarli, comunicarli o contemplarli. Nessun altro può entrare nella tua *mente* e avere dei tuoi pensieri l'esperienza che ne hai tu. Chi li controlla sei tu, e del *tuo* ingegno puoi fare l'uso che vuoi.

Sulla premessa minore, nulla da dire. L'indagine scientifica e il buon senso ne danno conferma. Non è possibile provare una determinata emozione o sensazione o stato d'animo, se prima non si è avuto un determinato pensiero. Si elimini il cervello, e la capacità *di* provare alcunché viene eliminata anch'essa. Una emozione è una reazione fisica a un pensiero. Se piangi o arrossisci o ti batte il cuore, o provi una qualsiasi delle potenziali reazioni e-motive di una interminabile lista, è perché ti è prima giunto *un* segnale da un centro mentale. Una lesione in quel punto, o un "corto circuito", e non potresti avere reazioni emotive. Certe lesioni al cervello impediscono perfino di avvertire il dolore fisico: ti si potrebbe letteralmente friggere una mano su *un* fornello, e tu non sentiresti nulla. Tu sai che eludendo un *centro* cerebrale non ti è possibile avvertire nulla nel corpo. La premessa minore è dunque *ondata*, nella verità. Ogni tua *emozione* è stata preceduta da un pensiero, e senza un cervello *non* si dà stato d'animo.

Alla conclusione, pertanto, *non* si sfugge. Se controlli tu i tuoi pensieri, e se da questi discendono i tuoi stati d'animo, . sei in grado di controllare i tuoi *stati* d'animo. Li controlli operando sui pensieri che li hanno preceduti. Tu credi, in parole povere, che certe cose o certe persone ti rendano infelice. Questo non è e-satto. Sei tu che ti rendi infelice col coltivare certi pensieri intorno a determinate *persone* o cose. Una sana libertà personale comporta l'apprendimento di un diverso modo di *pensare*. Cambiati i pensieri, nuovi stati d'animo cominceranno a emergere, e si sarà mosso il primo passo sulla via che *porta* alla libertà personale.

Per illustrare il sillogismo con *un* caso particolare, consideriamo quello di Cai, giovane impiegato che passa la maggior parte del tempo a struggersi perché il suo capoufficio lo ritiene uno stupido. Cai è assai infelice perché il capoufficio *non ha di* lui una buona opinione. Ma se Cai non sapesse *di* essere giudicato uno stupido, sarebbe ancora infelice? Naturalmente, *no*. Come potrebbe

esserlo per qualcosa che ignora? A renderlo infelice non è dunque quello che pensa o non pensa il suo capoufficio, bensì quello che pensa lo stesso Cai. Cai infine si rende infelice convincendosi che il concetto che un altro si è fatto di lui sia più importante del suo proprio.

Questa medesima logica si applica a ogni sorta di eventi, cose, opinioni-

Non è la morte di una persona a renderti infelice: non puoi esserlo finché non vieni a sapere che è morta;

dunque non la morte ti rende infelice, ma ciò che dici a te stesso intorno a quell'evento. Gli uragani non sono in sé deprimenti: la depressione è unicamente umana. Se sei depresso per un uragano, è perché ti stai dicendo cose che ti deprimono. Ciò non significa che tu debba fingere, costringendoti a godere di un uragano; ma chiediti: "Perché dovrei scegliere la depressione? Mi aiuta forse ad affrontare meglio l'uragano?"

Sei cresciuto in una cultura che insegna che non sei tu il responsabile dei tuoi stati d'animo, benché il sillogismo dica che, invero, lo sei sempre stato. Hai appreso una quantità di frasi per difenderti dal fatto che in realtà, essi sono in tuo controllo. Ecco alcune delle frasi che hai usato continuamente. Esamina il messaggio che inviano.

"Mi offendi."

"Mi rattristi." "Che posso farci, se sono triste.

"Ho i nervi — e non stare a chiedermi perché."

"È un uomo disgustoso."

"Le cime d'intelligenza mi mettono in soggezione."

"Mi metti in imbarazzo."

"È una donna che mi fa veramente adirare."

"Mi hai fatto fare una magra figura davanti agli altri. "

L'elenco potrebbe non finire mai. Ogni frase contiene un messaggio secondo il quale non saresti responsabile di ciò che provi. Riscrivile, ora, ma formulandole con esattezza, sì che riflettano il fatto che sei tu a rispondere di ciò che provi e che i tuoi stati d'animo discendono dai tuoi pensieri.

"Mi sono offesa per le cose che mi sono detta su come hai reagito con me." "Mi sono rattristata." "Qualcosa potrei fare, ma ho deciso di esser triste.

"Ho deciso di avere i nervi, perché così riesco di solito a manipolare la gente, dato che *gli altri* immaginano che io li controlli."

"Io mi disgusto."

"Io mi sento in soggezione con le persone di riguardo."

"Mi sento imbarazzata." "Mi adiro ogni volta che le sto vicino.

Io mi sono sentito come uno scemo, per aver dato alle vostre opinioni un maggior peso che alle mie, e per aver creduto che anche gli altri facessero lo stesso."

Penserai che le frasi della prima lista siano soltanto dei modi di dire e siano prive di un vero significato, ma esse sono diventate dei clichés nella nostra cultura. Se corrispondono alla tua logica, chiediti come mai le frasi della seconda lista non sono diventate dei clichés. La risposta risiede nella nostra cultura, la quale insegna la mentalità della prima e scoraggia la logica della seconda lista.

Il messaggio è trasparente come un cristallo. Tu sei responsabile di ciò che provi. Senti ciò che pensi e, solo che ti decida, puoi imparare a pensare in maniera diversa. Domandati se essere infelice, sentirti offeso, sentirti giù di tono, rendano a sufficienza. Poi comincia a esaminare a fondo i tipi di pensieri che ti portano a tali stati d'animo debilitanti.

Imparare a non essere infelice: un arduo impegno

Non è facile pensare in modo nuovo. Sei abituato a certi pensieri ed a quelli, debilitanti, che ne conseguono. Spogliarti del tuo abito mentale richiede molto lavoro. La felicità è facile, ma imparare a non essere infelici può essere arduo.

Per una persona, per il fatto di essere una persona, la felicità è una condizione naturale. Ciò è evidente: basta osservare i bambini. La difficoltà consiste nel disimparare tutti quei "dovrei" e "a-vrei dovuto" digeriti in passato. Comincerai a rispondere di te stesso con una presa di coscienza. Afferrati quando ti sorprendi a dire cose come: "Mi ha offeso, mi ha ferito nei miei sentimenti". Rammentati di ciò che stai facendo nel momento in cui lo fai. Pensare in modo nuovo richiede la consapevolezza del vecchio. Hai preso l'abitudine a schemi mentali che pongono fuori di te le cause dei tuoi stati d'animo. Hai messo migliaia di ore a rafforzare tale mentalità, e con migliaia di ore dovrai equilibrare la bilancia per arrivare a pensare in modo nuovo e assumerti la responsabilità dei tuoi stati d'animo. È una cosa terribilmente dura. E allora? Non è certo questa una ragione per evitare di farlo.

Pensa a quando imparavi a guidare l'automobile col cambio a leva. Ti sembrava di dover risolvere un problema insormontabile. Tre pedali, e solo due piedi per farli funzionare! Prima, sei divenuto cosciente della complessità. Lasciare adagio la frizione — Ah, troppo in fretta! Così si parte a scatti! — premere l'acceleratore con la stessa progressione con cui si lascia la frizione — sul freno va il piede destro — ma, per frenare, abbassare la frizione, sennò altri scatti... Un milione di segnali mentali. Pensa, usa il cervello! Che faccio? *Presa di coscienza*. E dopo migliaia di supplizi, di errori e rinnovati tentativi, arriva il giorno in cui sali in macchina e te ne vai. Non parti a scatti, non ti si spegne il motore, e *nemmeno poni mente* a ciò che fai. Guidare, per te, è diventato una seconda natura. E come hai fatto? Con grande difficoltà, mettendoci una quantità di attenzione, di memoria, di lavoro.

Tu sai come regolare la mente quando si tratta di compiere degli atti fisici: sai, per esempio, insegnare alle tue mani e ai tuoi piedi a coordinare i movimenti per fare andare un'automobile. Nella sfera delle emozioni, il processo, ancorché meno conosciuto, è identico. Hai preso le abitudini che hai, rafforzandole tutta la vita. Ti adiri, ti senti infelice, offeso o frustrato, automaticamente, perché molto tempo fa hai appreso a pensare così. Hai accettato il tuo comportamento e non gli hai mai lanciato una sfida. Ma come hai imparato ad essere in tutti quei modi autodistruttivi, così puoi imparare a non essere adirato, infelice, offeso o frustrato.

Ti è stato insegnato, per esempio, che andare dal dentista costituisce un'esperienza antipatica, associata a dolore fisico. Per te non è mai stato piacevole e ti dici perfino cose come "Lo odio, quel trapano!". Ma queste sono tutte reazioni apprese, non innate. Anziché tenerla come esperienza che agisce contro di te, potresti volgerla a tuo favore scegliendo di renderla piacevole, e-mozionante. Potresti, se veramente decidessi di tenere occupato il cervello, trasformare il rumore del trapano nel segnale di una bella esperienza sessuale e, ogni volta che senti quel *trrrr*, rivedere mentalmente la circostanza più orgiastica della tua vita. Potresti pensare in termini diversi a quello che solevi chiamare dolore fisico, e scegliere di provare qualcosa di nuovo e piacevole. Quant'è più emozionante e appagante dirigere e dominare il tuo mondo "dentistico", che restare attaccato alle vecchie immagini, e sopportare!

Forse sei scettico. Forse dici: "Posso pensare a quello che voglio, ma sono poco allegro quando il dentista accende il trapano". Torna all'automobile. Quando hai *creduto* che saresti riuscito

a guidarla? Un pensiero diventa certezza quando a una cosa ci si è applicati, non quando si è fatto un primo tentativo e ci si serve della propria incapacità iniziale come di una giustificazione logica per rinunciare.

Responsabilizzarsi comporta qualcosa di più che semplicemente tentare con pensieri nuovi, così, tanto per averne una razione supplementare. È necessaria una certa determinazione ad essere felici, e a sfidare e distruggere tutti e singoli i pensieri che ingenerano una paralizzante infelicità.

La libertà massima: la scelta

Se ancora credi di non esser tu a scegliere di essere infelice, cerca di immaginare questa serie di fatti. Ogni volta che ti senti infelice, sei come sottoposto a un trattamento che trovi sgradevole: vieni chiuso in una stanza, da solo, per lunghi periodi di tempo, oppure vieni costretto a entrare in un ascensore gremito di gente e a rimanervi per dei giorni ; sei tenuto a digiuno, oppure costretto a mangiare una cosa che proprio non ti piace; o anche, più che torturarti da solo mentalmente, sei torturato da altri fisicamente. Immagina di star subendo uno qualsiasi di questi castighi, prima di far dileguare il tuo senso d'infelicità. Per quanto tempo credi che lo faresti durare? È assai probabile che in breve tempo ne assumeresti il controllo. Dunque non si tratta unto di potere, quanto di voler assumere il controllo dei propri stati d'animo. Che cosa non devi patire, prima di compiere una tale scelta! Alcuni, piuttosto che prendere le redini, preferiscono impazzire. Altri vi rinunciano, e soccombono a una vita miserevole solo perché i dividendi della pietà che ricevono superano la felicità che a-vrebbero in premio.

Qui è in gioco la tua capacità di scegliere la felicità o, quanto meno, di non scegliere l'infelicità, in un dato momento della tua vita. Sarà un'aspirazione presuntuosa ma, prima di scartarla, meriterebbe attenta considerazione giacché scartarla vuol dire lasciarsi andare, rinunciare a se stessi. Scartarla vuol dire credere che un altro ha preso il tuo posto e ti dirige. Scegliere di essere felice potrebbe invece essere più facile di alcune cose che giornalmente confondono la tua esistenza.

Come sei libero di preferire la felicità all'infelicità, così nella miriade di eventi della vita di ogni giorno sei libero di preferire un comportamento che ti appaga ad uno che segna la tua sconfitta.

Se guidi l'automobile di questi tempi, è assai probabile che di frequente tu ti venga a trovare in un ingorgo stradale. Cosa fai? Ti arrabbi, insulti gli altri guidatori, te la prendi con chi è in macchina con te, ti sfoghi su tutto e tutti? Giustifichi il tuo comportamento col dire che sempre il traffico ti manda in bestia, e che insomma perdi il controllo quando ti trovi imbottigliato? In tal caso, sei abituato a pensare determinate cose su te stesso e sul tuo modo di fare in questa circostanza. E se tu decidessi di pensare a un'altra cosa? E se tu scegliesti di usare la mente in maniera profittevole? Ci vuole tempo, ma potresti imparare a parlarti in modo nuovo, ad abituarti a un diverso modo di fare: fischiettare, ad esempio, cantare, dettare lettere al registratore, e perfino rimandare di trenta in trenta secondi la decisione di arrabbiarti. Non avrai imparato ad amare il traffico ma, piano piano, in principio, ad esercitarti a pensare diversamente. Avrai deciso di non star male. Alle vecchie emozioni distruttrici, avrai scelto di sostituire lentamente, progressivamente, abitudini e stati d'animo nuovi e salutari.

Puoi scegliere di rendere godibile e stimolante qualsiasi esperienza. Occasioni proficue per scegliere nuovi stati d'animo sono ad esempio le riunioni di comitato e i ricevimenti noiosi. Quando ti annoi, puoi far lavorare la mente e divertirti: una tua osservazione potrebbe indurre tutti a passare ad altro argomento, oppure potresti mentalmente scrivere il primo capitolo del tuo romanzo, o escogitare nuovi piani per non ritrovarti, in futuro, in circostanze analoghe. Usare la mente all'attivo significa valutare le persone e i fatti che ti creano le difficoltà maggiori, per poi decidere nuovi tentativi mentali onde volgerli a tuo vantaggio. Se in un ristorante il servizio è scadente, e ciò, come al solito, ti irrita, la prima cosa che devi pensare è il motivo per cui non ti conviene scegliere di irritarti se qualcuno o qualcosa non funziona come vorresti tu. Non vale la pena lasciarsi irritare da un altro che, per giunta, riveste sì scarsa importanza nella tua vita. Inventi poi una strategia per cambiare la situazione, o andartene, ecc. Ma non fermarti al fatto che sei perturbato. Usa il cervello, fallo lavorare per te, e alla fine avrai la splendida abitudine di non adirarti se qualcosa non va.

Fra salute e malattia, scegliere la salute

Puoi altresì scegliere di eliminare alcune sofferenze fisiche che non derivano da effettiva disfunzione organica. Tra le

indisposizioni più comuni che sovente non hanno origine in un disordine fisiologico, si contano i dolori alla testa e alla schiena, le ulcere, le ipertensioni, gli esantemi, le eruzioni cutanee, i crampi, i dolori passeggeri, e simili.

Una volta avevo una cliente che diceva di soffrire di dolori alla testa, ogni mattina, da ben quattro anni. Tutte le mattine, alle 6 e tre quarti, aspettava che arrivasse, poi prendeva delle pillole. Di quanto soffrisse teneva informati amici e colleghi di lavoro. Le venne fatto capire che li voleva lei, quei mal di testa, e che li aveva scelti come un mezzo per attirare l'attenzione su di sé e farsi compatire. Le fu altresì fatto comprendere che poteva imparare a non volerli, e che poteva esercitarsi a trasferire il dolore da un punto situato al centro della fronte ad uno situato sulla parte laterale del cranio. Si preparò così ad apprendere a controllare lei il dolore, facendolo spostare. La prima mattina si svegliò alle 6 e mezzo, e restò a letto in attesa del mal di capo. Giunto che fu, ella riuscì a *pensarlo* in un altro punto della testa. Aveva scelto di fare qualcosa di diverso. Alla fine, smise del tutto di scegliere i dolori di testa!

Esiste una crescente quantità di indizi a sostegno della nozione che alcuni addirittura scelgono cose come i tumori, l'influenza, l'artrite, il mal di cuore, gli "infortuni" e molte altre infermità, cancro compreso, che sono sempre state considerate "cose che capitano". Riguardo al trattamento dei pazienti cosiddetti "terminalmente malati", alcuni ricercatori stanno entrando nell'ordine di idee che aiutare in ogni maniera il paziente a non volere la malattia può essere un mezzo per placare l'assassino interiore. È così che in alcune culture si guarisce di un male: assumendo la completa padronanza della mente, facendo dell'autocontrollo un sinonimo di controllo *mentale, cerebrale*.

Il cervello, che è composto di dieci miliardi di parti funzionanti, ha una capienza sufficiente per immagazzinare dieci fatti nuovi al secondo. È stato stimato, con criteri non azzardati, che il cervello umano può accogliere una quantità di informazioni equivalente a cento trilioni di parole, e che noi tutti non utilizziamo che una minima parte di questa sua capacità. È di certo un potente strumento che ci portiamo dietro ovunque andiamo — e tu potresti scegliere di utilizzarlo in modi straordinari che fino ad ora non hai mai nemmeno preso in considerazione. Tienilo presente, questo punto, via via che procedi in questo libro, e cerca di scegliere nuovi modi di pensare.

Non definirla ciarlataneria troppo alla svelta. Non c'è medico che non abbia visto un paziente il quale ha scelto una malattia fisica di cui non esiste la causa fisiologica. Non è raro che alcuni si

ammalino misteriosamente, quando vengono a trovarsi in circostanze difficili; oppure evitano la malattia, quando non possono permettersi di essere malati, e ne pospongano gli effetti (forse la febbre) a quando il momento brutto è passato, per poi subire un collasso.

Conosco il caso di un uomo di 36 anni, intrappolato in un orrido matrimonio. Decise un 15 gennaio che avrebbe lasciato la moglie il primo giorno di marzo. Il 28 febbraio gli venne una febbre da elefante e cominciò a vomitare incontrollabilmente. Questo fenomeno si ripeté: ogni volta che riprendeva quella decisione, gli veniva l'influenza o un'indigestione. Stava compiendo una scelta. Era più facile essere malato, che non affrontare il senso di colpa, il timore, la vergogna e l'ignoto inerenti alla separazione.

Senti che tipo di pubblicità si vede e si ode alla televisione: "Sono un agente di cambio. Potete immaginare la tensione e i mal di testa che devo avere! Per farli andar via, prendo questa pillola". Messaggio: chi svolge la propria attività in un determinato campo (chi insegna, chi dirige un'azienda, chi ha dei figli) non è in grado di controllare la propria condizione fisica o emotiva; dunque, si affidi a qualcos'altro che la controlli per lui.

Ogni giorno siamo bombardati da messaggi simili. Ciò che implicano è chiaro. Noi saremmo dei prigionieri impotenti: dobbiamo avere qualcuno o qualcosa che ci faccia quello che dovremmo fare noi. Questa è una SCIOCHEZZA. Soltanto tu puoi migliorare la tua situazione o renderti felice. Sta a te assumere il controllo della tua mente e adusarti a sentire ed agire secondo le tue scelte.

Evitare la "paralisi"

Nel misurare il tuo potenziale in vista di scegliere la felicità, tieni presente la parola *paralisi*, o *immobilizzazione*, termine che designa uno stato d'animo negativo nella tua vita. Forse ritieni che alle volte sia redditizio provare ira, ostilità, timidezza, ecc., quindi non vuoi separartene. Tua guida dovrebbe essere la misura in cui uno stato d'animo in qualche modo ti paralizzava.

Questo tipo di paralisi va dalla totale inazione alla lieve indecisione e al tentennamento. L'ira t'impedisce di dire, sentire o agire? In tal caso, sei paralizzato. La timidezza t'impedisce di vedere persone che desideri conoscere? In tal caso, sei paralizzato e per-

di occasioni di fare esperienze che ti spettano. L'odio e la gelosia ti danno una mano per farti venire un'ulcera o salire la pressione? T'impediscono di lavorare con efficienza? Uno stato d'animo negativo in un determinato momento t'impedisce di dormire o di avere rapporti sessuali? Sono, questi, tutti segni di paralisi. Paralisi, immobilizzazione: condizione che può assumere forme miti o gravi, ma che comunque non permette di funzionare al livello a cui si vorrebbe. Se emozioni, sentimenti, stati d'animo ti riducono in tal stato, non occorre che tu vada alla ricerca di altre buone ragioni per sbarazzartene.

Ecco una breve casistica della paralisi. Le circostanze elencate mostrano un crescente grado di immobilità:

Sei paralizzato quando...

Anche volendo, non riesci a parlare con affetto a tua moglie e ai bambini.

Non riesci a lavorare a un progetto che ti interessa.

Vorresti, ma non fai all'amore.

Resti in casa tutto il giorno a rimuginare.

Non giochi a golf o a tennis, né ti dedichi ad altre piacevoli attività perché ti è rimasto un qualcosa che ti rode dentro.

Hai paura ad avvicinare una persona che t'interessa.

Eviti di parlare a una persona pur sapendo che un semplice gesto migliorerebbe il vostro rapporto.

Non riesci a dormire perché qualcosa ti preoccupa.

L'ira è tale che t'impedisce di pensare lucidamente.

Insulti una persona a cui vuoi bene.

Hai delle contrazioni al viso, oppure sei talmente nervoso che non funzioni come preferiresti.

La paralisi falcia a tutto spiano. In pratica, tutte le emozioni negative determinano un certo grado di autoimmobilizzazione: questa è da sola un'ottima ragione per eliminarle del tutto dalla tua vita. Ora starai pensando alle volte in cui un'emozione negativa dà qualche risultato: quando, ad esempio, alzi la voce con tuo figlio perché non vuoi che giochi per la strada. Se alzare la voce è un semplice modo per sottolineare ciò che vuoi, e funziona, hai adottato una sana strategia. Ma se urla non per ottenere ciò che vuoi, bensì perché dentro hai già del nervoso, in tal caso sei immobilizzato, ed è tempo che ti metta a elaborare nuove scelte per ottenere che, senza emozioni dannose per te, tuo figlio non giochi in strada. Sull'ira, e sui "prolungamenti delle micce", ritorneremo più avanti.

L'importanza di vivere nel presente

Uno dei modi per combattere la paralisi, ancorché lieve, è quello di imparare a vivere nel presente. Al centro di un'esistenza efficiente vi è la presa di contatto col presente. Vivere adesso: se ci pensi bene, invero non esiste altro momento in cui tu possa vivere. Il presente è tutto quel che c'è, e il futuro non è che un altro momento presente da vivere quando arriverà. Una cosa è certa: non puoi viverlo finché non viene. Il fatto è che viviamo in una cultura che toglie ogni importanza e significato al presente. Risparmia per il futuro! Calcola le conseguenze! Non essere edonista! Pensa al domani! Pensa a quando non lavorerai più!...

Non tenere conto del presente è quasi una malattia, nella nostra cultura, e noi veniamo continuamente condizionati a sacrificarlo al futuro. Con questo sistema, in conclusione, non solo evitiamo, adesso, ogni godimento, ma la facciamo finita per sempre con la felicità. Una volta arrivato, il futuro diventa il presente, e dobbiamo impiegarlo a prepararci per il futuro. La felicità, sempre rimandata all'indomani, ci sfugge di continuo.

Tale malattia assume varie forme. Eccone quattro tipici esempi-

La signora Sally Forth decide di andare nel bosco a impregnarsi della natura e stabilire un contatto col presente. Mentre è nel bosco, lascia dapprima alquanto vagabondare la mente, per poi concentrarla su tutte le cose che in quel momento dovrebbe fare a casa. I bambini, la spesa, la casa, le bollette da pagare... È tutto a posto? Altre volte la sua mente si lancia in avanti, verso tutto ciò che dovrà fare quando andrà via dal bosco. È cosicché il presente le si dilegua, occupato da faccende passate o future, ed è così che ella perde una rara occasione di deliziarsi nell'ambiente naturale.

La signora Sandy Shore va sulle isole a divertirsi. Passa tutte le vacanze a fare bagni di sole, non per il piacere di sentirsi il sole sul corpo, ma anticipando tutto quello che le diranno le sue amiche quando sarà tornata con una magnifica abbronzatura. Ha la mente al futuro e, quando arriverà quel futuro, si lamenterà di non esser più sulla spiaggia a godersi il sole. Se credi davvero che la società non contribuisca ad alimentare tale mentalità, considera questo slogan lanciato dalla fabbrica di un abbronzante: "U-salo. Creperanno d'invidia al tuo ritorno".

Il signor Neil N. Prayer ha un problema d'impotenza. Quando è con sua moglie, la mente gli corre lontano, a qualche storia passata o futura, mentre il presente gli scivola via. Quando



finalmente riesce a concentrarsi sul presente e comincia ad amare, immagina che sua moglie sia un'altra donna, mentre lei del pari fantastica su un amante che non c'è.

Il signor Ben Fishen stava leggendo un libro scientifico e faceva una fatica enorme a seguirlo. D'un tratto scopri che aveva letto appena tre pagine e già la sua mente era altrove. Non assorbiva un solo concetto: pur avendo gli occhi a ogni parola, rifiutava il contenuto di quelle pagine. Partecipava al rituale della lettura, ma il suo presente era occupato da pensieri sul film visto la sera prima o sul quiz dell'indomani.

Del presente, di quel momento elusivo che è sempre con te. puoi avere la più bella esperienza se ti concedi di perderti. Cerca di assorbire ciascun momento nella sua interezza e di escludere il passato, che è passato, e il futuro, che col tempo arriverà. Cogli il presente come l'unico momento di cui disponi, e ricorda che desideri, speranze e rammarichi sono le tattiche più comuni e dannose per evadere dal presente.

L'evasione dal presente non di rado determina l'idealizzazione del futuro. In futuro, in un qualche momento miracoloso, la **vita** cambierà, le cose si metteranno a posto e troverai la felicità. Quando sarà successa la tal cosa (la laurea, il matrimonio, un figlio, una promozione), allora sì che la vita comincerà sul serio! Quasi sempre, l'evento tanto atteso ti si rivela deludente, non è mai all'altezza di quello che avevi immaginato. Ripensa alla tua prima esperienza sessuale. Dopo tutta quell'attesa, non c'era stato alcun 4 luglio d'orgasmi² né fitte di *grand mal*; ti eri piuttosto domandato come mai tutti ne facessero una cosa tanto grossa

tu non vi avevi trovato nulla di speciale. "Tutto qui?".

Nel suo romanzo *Gli ambasciatori*, che è del 193 "

consigliava:

non viverlo.

Vivi *"V* tua vita. Se non hai vissuto ^{momento} Padronanza" vuol d'ire ciò che fai in particolare, e perduto:

quella, che cosa hai vissuto? [...]uno sia ancora tanto

ludere.

Il momento giusto è *qualsiasi* fortunato da avere. [...] Vivi!

² Anniversario della Dichiarazione d'Indipendenza, il 4 di luglio è la festa gli Stati Uniti (N.d.T.).

28

Se, come l'Ivan Il'ic di Tolstoj, dai uno sguardo alla tua vita passata, scopri che raramente ti rammarichi di una cosa che hai fatto. È ciò che non hai fatto, a tormentarti. Dunque il messaggio è chiaro. Fallo! Impara a valorizzare il momento presente. Cogli ogni minuto secondo della tua vita e assaporalo. Privilegia tutti e singoli i tuoi momenti. Impiegarli in modi autodistruttivi significa averli perduti per sempre.

Il tema della consapevolezza del presente ricorrerà in ogni pagina di questo libro. Coloro che sanno ghermire l'attimo e conferirgli il massimo valore, hanno scelto una vita libera, efficiente e appagante. È una scelta che ognuno può compiere.

Crescita contro imperfezione, intesi come fattori motivanti

Alla ricerca della felicità e soddisfazione che hai scelto di mettere nella tua vita, puoi essere mosso da uno di questi due tipi di bisogno. La forma più comune di motivazione è detta imperfezione o carenza, mentre la varietà più sana si chiama crescita.

Se osservi attentamente al microscopio un pezzo di roccia, noterai che non cambia. Ma se, sempre al microscopio, osservi un pezzo di corallo, scopri che cresce e muta. In conclusione, il corallo è vivo; la roccia è morta. Come si distingue un fiore vivo da uno morto? È vivo quello che cresce. L'unica prova della vita è la crescita! Ciò è vero anche nella sfera psicologica. Se cresci, sei

Se un evento non si rivela secondo tue attese, puoi sempre naturalmente, uscire dalla depressione tornando a idealizzarlo. Non permettere che questo circolo vizioso entri a far parte del tuo sistema di vita. Interrompilo ora, con una realizzazione strategica del momento presente.

vivo. Se non cresci, è come dire che sei morto.

Puoi essere motivato, più che dal bisogno di rimediare alle tue deficienze, da un desiderio di crescere. È già sufficiente riconoscere di poter sempre crescere, migliorare, diventare qualcosa di più e di più grande. Se tu decidessi per la paralisi, ovvero per emozioni e stati d'animo dannosi, avresti scelto la non-crescita. La crescita intesa come motivazione implica l'impiego dell'energia ^{vital} in funzione di un aumento della felicità: dunque non si tratta di dover emendarsi perché si sono commessi dei peccati, o perché si è in qualche modo incompleti.

Corollario della scelta della crescita come motivazione, è la **padronanza** di sé in ogni momento" della Vita."

che decidi tu della tua sorte, che non vieni messo in condizione di fronteggiare o lottare o adattarti al mondo. Sei tu, piuttosto, a scegliere quello che il tuo mondo sarà per te. Diceva George Bernard-Shaw, nella *Professione della Signora Warren*: Non interessa tanto Quel che si prova, e

29

La gente si lamenta sempre di quello che è dandone la colpa alle circostanze. Le persone che si fanno strada in questo mondo sono le persone che si alzano in piedi e cercano le circostanze che preferiscono, e che, quando non le trovano, le creano.

Ma ricorda ciò che si diceva al principio di questo capitolo. Cambiare il modo di pensare, di sentire, o di vivere, è possibile, non mai facile. "Facciamo un'ipotesi per un momento. Se ti ordinassero col fucile puntato di essere in grado, nel giro di un anno, di compiere una cosa difficile, come correre un miglio in 4'3" oppure fare un tuffo perfetto dal trampolino più alto, che il tuo fallimento vorrebbe dire la morte, ti alleneresti ogni giorno secondo un regime ferreo fino al giorno della prova. Oltre al corpo, alleneresti la *mente*, poiché è la mente che dice al corpo ciò che deve fare. Ti alleneresti e ti alleneresti, senza mai cedere alla tentazione di lasciar perdere o rallentare. Alla fine supereresti la prova, e avresti salva la vita.

Questa favoletta mira ovviamente a stabilire questo, che nessuno può sperare di mettere a punto un allenamento fisico dalla sera alla mattina; eppure troppi si attendono che la mente reagisca con tale alacrità. Quando cerchiamo di acquisire una nuova mentalità, crediamo che basti il primo tentativo perché all'istante

essa faccia parte di noi.

Se veramente vuoi essere libero da nevrosi, soddisfatto di te e padrone delle tue scelte, se veramente vuoi conseguire la felicità nel presente, devi applicarti a disimparare la mentalità autodistruttiva che hai appreso fino ad oggi, con lo stesso rigore che metteresti per imparare a compiere un'ardua impresa.

Per realizzare ciò, devi ripeterti incessantemente che la tua mente ti appartiene e che sei in grado di controllare i tuoi stati d'animo. Di qui in avanti, questo libro cercherà di aiutarti negli scopi che ti sei prefisso facendoti precisamente cominciare a ripe tere che tu puoi scegliere e che, se decidi di prenderti carico di ti stesso, il tempo è tuo perché tu ne goda nel presente.

es, 28-229

IL PRIMO AMORE

Quanto vali non può essere verificato dagli altri- Vali perché tu lo dici. Se tieni conto dell'altrui stima per sapere quanto vali, quella è, appunto, una stima altrui.

Può darsi che tu soffra di una di quelle malattie sociali che non se ne vanno con una semplice iniezione. È possibile che la sepsi della scarsa stima di te stesso ti abbia iniettato, e l'unica cura che si conosca è una massiccia dose di amore verso te stesso. Ma, come molti nella nostra società, potresti esser cresciuto anche tu con l'idea che amare se stessi sia un male. Pensa agli altri, ci dice la società. Ama il prossimo tuo, esorta la Chiesa. A quanto pare, nessuno si ricorda mai del "come te stesso". Se è vero che vuoi conseguire la felicità nel presente, proprio questo, invece, dovrai imparare a fare: amare te stesso.

Hai appreso da bambino che proprio ciò che allora ti veniva naturale, amarti, era qualcosa di molto affine all'egocentrismo e alla presunzione. Hai imparato a mettere avanti gli altri, a pensare prima a loro, perché così facendo ti mostravi "buono". Hai appreso l'abnegazione, e ti sei nutrito di raccomandazioni del tipo "Lascia giocare anche i cuginetti con le tue cose". Che per te queste fossero dei tesori, degli oggetti preziosissimi che ti appartenevano, o che mamma e papà non dividessero con altri i loro giocattoli "da adulti", non veniva considerato. Ti avranno anche detto cose come "Fa' che io ti veda ma che non ti senta", e "Parla quando sei interrogato".

È del tutto naturale, nell'infanzia, considerarsi belli e importanti, ma alla soglia dell'adolescenza i messaggi della società si sono già radicati. L'insicurezza è in piena fioritura, e non vengono meno, con gli anni, i fattori che la rafforzano... Non devi andare in giro e far vedere che ti vuoi bene: che penserà la gente!...

Le insinuazioni sono sottili e non intenzionalmente maliziose, ma fanno sì che l'individuo si conformi. Dai genitori e parenti, dalla scuola, dalla Chiesa e dagli amici, il bambino apprende tutte le amenità sociali che sono i marchi di garanzia del mondo degli adulti. I bambini non si comporterebbero mai in un certo modo, se non per compiacere i grandi... Di' sempre per favore e grazie, fa' l'inchino, alzati quando entra un adulto, chiedi il permesso di alzarti da tavola, tollera di buon grado buffetti sul guancino e carezze sulla testa... Il messaggio era chiaro: importanti sono gli adulti; i bambini non contano. Gli altri hanno un significato; tu, no. "Non fare di tua testa", era il corollario numero uno; seguiva poi una nave carica di fattori di rinforzo, tutti compresi nel sottotitolo di "educazione". Certe regole, dette "*buone maniere*", ti hanno aiutato a incamerare i giudizi altrui a spese dei tuoi valori. Nessuna meraviglia che i medesimi interrogativi dell'adolescenza, e le medesime definizioni negatrici della personalità, persistano nell'età adulta! Ma in quale contesto tale insicurezza, tali dubbi su di sé possono creare degli ostacoli? Può darsi che tu abbia dei problemi nel campo degli affetti, dell'amore verso gli altri. L'amore per gli altri è direttamente proporzionale a quello verso se stessi.

L'amore: una definizione

Dell'amore esistono tante definizioni quanti sono i parlanti. Vedi se questa può servirti: *La capacità e volontà di permettere alle persone a cui si vuole bene di essere ciò che vogliono essere, senza insistenza o pretesa alcuna che esse diano soddisfazione.* Potrebbe essere una definizione utile. Resta il fatto che pochi sono capaci di adottarla. Come puoi arrivare al punto di lasciar essere gli altri ciò che vogliono essere, senza pretendere che soddisfino le tue attese? Semplicissimo. Amando te stesso. Prendendo coscienza della tua importanza, del tuo valore, della tua bellezza, non esigerai che altri rafforzino il tuo valore o i tuoi valori col conformare il proprio comportamento alle tue esigenze o pretese. Se sei sicuro di te, non desideri né hai bisogno che gli altri siano come te. Intanto, tu sei tu, e sei unico;

quella pretesa, inoltre, toglierebbe agli altri la loro unicità, mentre ciò che tu ami in loro sono proprio quei tratti che li rendono speciali e distinti. Comincia a quadrare: tu prendi ad amare te stesso, e d'un tratto sei in grado di amare gli altri, di dare agli altri, di agire per gli altri, dando prima a te stesso e agendo a tuo beneficio. La tua generosità, allora, non ha trucchi. Tu non dai per essere ringraziato o trarre vantaggi, ma per l'autentico piacere che trai dall'aiutare o amare gli altri.

Ma se non vali nulla, ovvero non ami te stesso, ti è impossibile dare. Come puoi dare amore se non vali? Che valore avrebbe il tuo amore? E se non puoi sai dare amore, nemmeno puoi sai riceverne.

Che valore avrebbe l'amore dato a una persona che non vale nulla? Tutta la questione dell'essere innamorati, del dare e ricevere amore, incomincia da un Io che si ama totalmente.

prendi Noah, uomo di mezza età che diceva di voler molto bene alla moglie e ai figli. Per dimostrarlo, tornava a casa con regali costosi, offriva vacanze di lusso, e mai, quand'era in viaggio per affari, dimenticava di terminare le lettere con un "Affettuosamente". Eppure, Noah non riusciva a dire alla moglie e ai bambini il bene che voleva loro. Lo stesso problema lo aveva coi propri genitori, ai quali era terribilmente attaccato. Noah voleva dirlo: aveva le parole nella mente, ma ogni volta che apriva la bocca per dire "Ti amo", o "Vi voglio molto bene", gli andavano di traverso.

Nella mente di Noah, le parole "Ti amo" volevano dire che e-gli si includeva nella comunicazione. Al suo "Ti amo", qualcuno doveva rispondere "Anch'io ti amo, Noah". La sua dichiarazione di amore avrebbe invece dovuto coincidere con un'affermazione di amore verso se stesso. Ma dire quelle parole significava rischiare troppo, per Noah, perché sarebbero potute rimanere senza la replica desiderata e tutto il valore di Noah sarebbe stato messo in questione. Se invece egli fosse potuto partire dal principio che era amabile, non avrebbe incontrato difficoltà a dire "Ti amo". E se non avesse ottenuto la reazione desiderata ("Anch'io ti amo, Noah"), avrebbe visto che ciò non aveva alcun rapporto col suo concetto di sé, poiché questo era intatto prima che egli dichiarasse il suo amore. Che il suo amore fosse corrisposto o meno, sarebbe stato un problema che riguardava sua moglie o un'altra persona. Noah avrebbe potuto *sentire la mancanza* dell'amore dell'altra persona, ma ciò non sarebbe stato essenziale ai fini della sua stima di sé.

Puoi lanciare una sfida, con la tua capacità di amarti, a ogni sorta di sentimenti che provi verso te stesso. Ricorda che mai, in nessuna circostanza, odiarsi è più salutare che amarsi. Anche se hai agito in un modo che detesti, il disprezzo per te stesso non farà che immobilizzarti e danneggiarti. Anziché odiarti, sviluppa sentimenti positivi. Impara dagli errori, decidi di non ricadervi, ma non associarli al senso del tuo valore.

In ciò consiste la principale difficoltà, tanto dell'amore verso se stessi quanto dell'amore per gli altri: non mai confondere il concetto di sé (che è un dato di fatto) col proprio comportamento, o con quello degli altri verso di noi. A costo di ripetermi: non è una cosa facile. I messaggi che invia la società sono soverchianti "Sei cattivo", anziché "Ti sei comportato male"; "Non piaci

alla mamma quando ti comporti così", invece di "Alla mamma non piace il tuo comportamento". Le conclusioni che potresti aver tratto da tali messaggi sono: "Non le piaccio. Devo essere proprio un infame", anziché "Non le piaccio. Così ha deciso, e con tutto che la cosa non mi vada, resto una persona". In *Nodi*, R. D. Laing così sintetizza il processo onde i pensieri altrui vengono incamerati e assimilati alla valutazione che una persona dà di se stessa:

Mia madre mi vuole bene.
Sono felice.
Sono felice perché mi vuole bene.
Mia madre non mi vuole bene.
Sono triste.
Sono triste perché non mi vuol bene.
Sono cattivo perché sono triste.
Sono triste perché sono cattivo.
Sono cattivo perché non mi vuol bene.
Non mi vuol bene perché sono cattivo.⁴

Non è facile superare i modi di pensare acquisiti nell'infanzia. Può darsi che l'immagine che ti sei fatto di te stesso si basi ancora su percezioni altrui. Se è vero che i profili originali che ti sei fatto li hai appresi dalle opinioni degli adulti, non è però detto che te li debba portare dietro per sempre. Sì, è duro liberarsi delle vecchie abitudini e cancellare le ferite non rimarginate; ma anche più duro è tenersele, quando si considerino le conseguenze.

Con la pratica mentale puoi compiere alcune scelte di amore verso te stesso che ti lasceranno sbalordito.

Chi sa amare? Chi forse si comporta in maniera da autodemolirsi? No di certo. Chi si abbatte e si nasconde in un angolo? Nemmeno. Il saper dare e ricevere amore incomincia a monte, da te, che hai fatto voto di smetterla con comportamenti dettati da scarsa stima di te stesso e che sono divenuti abituali.

Sulla lunghezza d'onda dell'autoaccettazione

Prima di tutto, devi distruggere il mito secondo il quale avresti un unico concetto di te stesso, o sempre positivo o sempre negativo. In realtà, le immagini che ti sei fatto di te sono numerose e variano da momento a momento. Se ti domandassero: "Lei si

♦Cfr. R.D. LAING, *Nodi*, Einaudi, Torino 1975, p. 9 (*N.d.T.*).

piace?", potresti essere incline ad ammucciare tutte le tue opinioni negative in un "No" generale. Se dal generico passi allo specifico, puoi lavorare al conseguimento di taluni scopi ben definiti-

Hai delle opinioni su di te, sul piano fisico, intellettuale, sociale ed emotivo. Te ne sei fatta una circa le tue capacità nella musica nell'arte, nell'atletica, nella meccanica, nello scrivere, e così via. I tuoi autoritratti sono tanti quante le attività che svolgi, e attraverso tutti questi comportamenti c'è sempre una persona, *TE STESSO*, che o accetti o rifiuti. Il tuo valore intrinseco, quell'ombra amica sempre presente, colei che consulti ai fini della tua felicità e padronanza personali, e le tue autovalutazioni, devono essere irrelati. Esisti, sei un essere umano: è tutto ciò che ti serve sapere. Quel che vali è determinato da te, e non occorre fornire spiegazione. E il tuo valore, un dato di fatto, non ha nulla a che vedere col tuo comportamento, con le tue sensazioni, emozioni e stati d'animo. Può darsi che il tuo modo di fare in un dato caso non ti piaccia, ma ciò non ha rapporto col tuo valore intrinseco. Puoi decidere di avere sempre valore per te stesso, e lavorare sulle immagini che ti sei fatto di te.

Amare il tuo corpo

Si comincia dal fisico. Ti piace il tuo corpo? Se rispondi negativamente, cerca di scomporlo nelle sue varie parti. Fa' un elenco di quelle su cui hai da obiettare. Cominciando dalla testa: capelli, fronte, occhi, palpebre, guance. Ti piace la tua bocca? E il naso, i denti, il collo? Come trovi le tue braccia, le dita, il petto, il busto? Fa' un lungo elenco. Mettici anche le parti interne: reni, milza, arterie, femori. Ora passa a quelle cose misteriose che pure ti compongono. Che dici del tuo solco di Rolando, e della tua coclea e pinna e ugola, e delle tue ghiandole surrenali? Verrà un e-lenco assai lungo se vuoi controllare proprio tutto. Non tanto *hai* un bel corpo, quanto *sei* il tuo corpo: se non ti piace, significa che non ti accetti come essere umano.

Forse non ti piacciono alcuni dei tuoi attributi fisici. Se è possibile cambiarli, proponiti di cambiarli. Se hai il busto troppo largo, oppure i capelli di un colore che non ti si addice, vedili come altrettante scelte che hai fatto in un altro momento;

adesso, decidi diversamente. Le parti che disapprovi e intorno alle quali non si può far nulla (gambe troppo lunghe, occhi troppo ravvicinati,

seni troppo piccoli o troppo grossi) possono esser viste sotto una nuova luce. Niente è mai *troppo* qualcosa, e avere le gambe lunghe non è né meglio né peggio che avere tutti i capelli o essere calvi. Il fatto è che ti sei appropriato della definizione di bellezza che ne ha dato la società contemporanea. Non permettere che altri decidano che cosa deve essere bello per te. Deciditi ad apprezzare il tuo fisico, riconosci il valore e dichiaralo attraente per te; respingi ogni paragone con altri e ogni opinione altrui. Puoi decidere tu ciò che è gradevole all'occhio e relegare nel passato il fatto che non ti accettavi.

Sei un essere umano, e gli esseri umani hanno determinati sentori, fanno certi rumori, e in determinati punti gli crescono dei peli. Ma la società e l'industria inviano precisi messaggi, circa il fisico umano. Vergognati di queste umane caratteristiche, dicono. Impara a mascherare certi fenomeni — specialmente col nostro prodotto. Non accettarti; nascondi come sei fatto realmente...

Non si può guardare la televisione per un'ora di fila senza sentirsi arrivare il messaggio. La pubblicità che ti bombarda giornalmente ti dice di subissare nel disprezzo i sentori che mandi da bocca, ascelle, piedi, pelle, e perfino dai genitali. "Cambia il vecchio prodotto, adotta il nostro, e ti sentirai di nuovo vero e naturale". Quasi che, così come sei, tu fossi innaturale e dovessi lasciare ovunque una scia di odore di cosmetici per piacerti di più. In conclusione, deodorizzi ogni orifizio col deodorante dall'olezzo "giusto", perché non accetti una certa parte di te stesso che è comune a ogni essere umano.

Conosco un uomo di 32 anni, Frank, che ha imparato a rifiutare tutte le sue funzioni corporali definendole disgustose e innominabili. Frank cura per coazione l'igiene del corpo, al punto che, se appena suda, si sente male, e pretende che anche la moglie e i bambini osservino l'igiene e la pulizia in modo altrettanto rigido. Dopo che ha tagliato il prato o fatto una partita a tennis, corre sotto la doccia a liberarsi di ogni sentore offensivo. Non riesce ad avere rapporti sessuali se, prima e dopo, tanto lui che la moglie non hanno fatto una doccia. Non tollera i normali sentori del suo corpo, né può vivere con una persona che li accetta più di lui. Frank inonda di spray la stanza da bagno, fa uso di una quantità di cosmetici per emanare sempre un buon profumo, e ha una paura folle di non piacere alla gente non appena diventa un essere umano col sentore degli esseri umani. Frank ha imparato a rifiutare le funzioni e gli odori naturali del suo corpo. Sentendosi

in imbarazzo o scusandosi ogni volta che permette al suo corpo di essere naturale, adotta atteggiamenti che riflettono un rifiuto di sé.

Ma appartenere al genere umano implica avere molti sentori naturali, e la persona che lavora sull'amore verso se stessa e l'autoaccettazione non è in alcun modo offesa dal proprio corpo-

Se Frank, infatti, dovesse diventare totalmente sincero su se stesso, e spazzasse via tutti i messaggi di rifiuto di sé che ha appresi, potrebbe perfino riuscire ad ammettere che gode del suo corpo e di tutti i gloriosi olezzi che esso emana. Se, da una parte, potrebbe non desiderare di condividerli con altri, dall'altra sarebbe almeno in grado di accettarli intimamente, di dirsi che di fatto gli piacciono, e di non vergognarsene quando non è solo.

Accettarsi vuol dire amare il proprio fisico tutto intero, ed eliminare quella cultura che impone un certo tipo di igiene, e che impone di soltanto tollerare il corpo che faccia a meno dei cosmetici. Si può imparare a compiacersi in privato di essere come si è, senza per questo vantarsene pubblicamente.

Molte donne hanno accettato i "dispiacchi" culturali e, per quanto concerne il loro corpo, ubbidiscono ai dettami. ...Depilatevi gambe e ascelle, mettetevi il deodorante dappertutto, profumatevi tutto il corpo con essenze esotiche, sterilizzate la bocca, dipingetevi occhi labbra guance, imbottite il reggipetto, datevi lo spray dal *bouquet* appropriato nei genitali, applicatevi unghie finte... Tutto ciò implica che vi è qualcosa di sgradevole nel naturale di una donna, nel suo essere umana, e che si può diventare attraenti soltanto divenendo artificiali. E l'aspetto più triste della faccenda è che il prodotto finale è una donna fraudolenta che si sostituisce alla naturale, senza peraltro cessare di portarsela dietro quasi tutta la vita. La donna viene incoraggiata a rifiutare la bella donna che è. Ora, che gli esperti di pubblicità incoraggino in questo senso è comprensibile, alla luce dei profitti che vanno alle fabbriche dei prodotti reclamizzati;

meno facilmente comprensibile è che le donne acquistino tali prodotti, se si consideri che in tal modo esse gettano via il loro vero corpo. Si può smettere di nascondere la propria bella persona naturale. La decisione di ricorrere ai cosmetici si baserà allora su ragioni di novità e di soddisfazione personale, non sul fatto che non piace ciò che si sta coprendo. Essere oneste con se stesse in questo campo non è facile, e ci vuole tempo per imparare a distinguere quello che piace da quello che la pubblicità dice che dovrebbe piacere.

Puoi compiere scelte dello stesso tipo in rapporto a ciascuna immagine che ti sei fatto di te stesso. Puoi decidere di giudicarti intelligente applicando a te stesso i tuoi propri criteri di giudizio. Infatti, più ti fai felice, più sei intelligente. Se il tuo forte non è l'algebra, o l'ortografia o la composizione scritta, ciò non è che la conseguenza naturale delle scelte che hai fatto fino ad ora. Se tu decidessi di dedicare più tempo a queste cose, saresti indubbiamente più bravo. Se l'immagine che hai di te è di uno che non è troppo intelligente, rammenta ciò che abbiamo detto sull'intelligenza nel cap. 1. Se ti sottovaluti, è a causa di una nozione acquisita, e del tuo confrontarti con altri sulla base di talune variabili di natura scolastica.

Ti sorprenderà, ma puoi scegliere di essere brillante quanto lo desideri. L'attitudine è in realtà una funzione del tempo, più che una qualità innata. Un sostegno a questa tesi è reperibile nelle graduatorie che si ricavano dalle prove standardizzate per la valutazione del profitto degli studenti. È dimostrato che i punteggi conseguiti dagli studenti migliori di una determinata classe scolastica sono quelli raggiunti dalla maggioranza degli studenti di una classe superiore. Ulteriori studi dimostrano che, sebbene la maggior parte degli studenti alla fine giunga a impadronirsi di o-gni materia di insegnamento, alcuni studenti vi riescono assai prima di altri⁵. Eppure, a coloro che più lentamente si muovono verso l'assoluta padronanza di una materia viene sovente incollata l'etichetta di "deficiente" o addirittura di "ritardato". A tale proposito, così si esprime John Carroll nel suo articolo "A Model for School Learning" ["Un Modello di Apprendimento Scolastico"! pubblicato sul *Teachers College Record*:

L'attitudine è in rapporto con la quantità di tempo richiesta dal discente per impadronirsi di una data materia. Implicito in tale formulazione è l'assunto che, se viene loro dato tempo sufficiente, tutti gli studenti possono ragionevolmente impadronirsi di una data materia.

Se ti fosse dato tempo, e se ti applicassi a sufficienza, non c'è quasi materia di studio nella quale non potresti, volendo, distinguerti. Ma, per ottime ragioni, tu non vuoi. Perché approfondire e-nergia nella soluzione di oscuri problemi o nell'apprendimento di cose che non t'interessano? Mète di gran lunga superiori so-

⁵BENJAMIN S. BLOOM et al., *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*, McGraw-Hill, New York 1971.

la felicità, l'efficienza e l'amore! Il fatto è che l'intelligenza non è qualcosa che si erediti o venga regalata. Sei tanto intelligente quanto scegli di esserlo. Se la tua intelligenza non ti soddisfa finisci col disprezzarti, il che può portare solo delle dannose conseguenze nella tua vita.

La logica della capacità di scegliere le proprie immagini di sé si applica a tutte le "fotografie" di sé contenute nel proprio cervello. Sei socialmente tanto a tuo agio quanto scegli di esserlo. Se non ti piace come ti comporti socialmente, puoi cercare di cambiare comportamento senza confonderlo, col tuo valore. Anche le tue capacità nel campo artistico, meccanico, atletico, musicale, (e-a-), sono in gran parte il risultato di scelte e non vanno confuse col tuo valore (per una completa trattazione delle tue autodescrizioni e dei motivi per cui puoi averle scelte, vedi cap. 4). Nel capitolo precedente, ci eravamo espressi in maniera analoga circa il fatto che la tua vita *emozionale* è il prodotto delle tue scelte. La decisione di accettarti sulla base di ciò che giudichi confacente, puoi prenderla anche subito. Rimediare a quanto non è all'altezza può essere un'impresa deliziosa, e non vi è ragione che tu ti avvili per il solo fatto che vi sono cose in te che hai deciso di correggere.

Il disgusto di sé può assumere varie forme, e anche tu potresti sminuirti col tuo modo di fare. Ecco alcune delle manifestazioni, tipiche e ricorrenti, che rientrano nella categoria dei veto autoimposti.

Rifiutare i complimenti a te diretti ("Ah, è una vecchia storia! In realtà non sono bravo: sono soltanto fortunato...").

Giustificarti per il tuo bell'aspetto ("Tutto merito della mia parrucchiera. Riuscirebbe a far bello un rospo"; "Tutto merito della guardarobiera"; "È che mi dona il verde...").

Attribuirlo ad altri quando è tutto merito tuo ("Dio sia ringraziato per Michael: senza di lui non sarei nulla"; "Ha fatto tutto Marie: io mi sono limitata a sovrintendere").

È Chiamare in causa altre persone quando parli ("Mio marito dice..."; "Mia madre ha la sensazione che..."; "George mi dice sempre che...").

Far verificare da altri le tue opinioni ("Non è vero, cara?"; "E questo che ho detto, no, Marta?"; "Lo domandi a mio marito; le dirà che..."). Rifiutarti di dare un ordine, non perché non puoi permettertelo (benché questa sia la ragione che adduci), ma perché ti senti inferiore.

Non raggiungere l'orgasmo.



Non offrirti un oggetto perché pensi di doverlo acquistare per un'altra persona, sebbene non sia necessario che ti sacrifichi;

non regalarti cose che ameresti possedere, perché non te ne senti degno. Non indulgere in cose che ti piacciono, come i fiori, il vino, ecc., perché sarebbero sprecate.

In una sala piena di gente, uno grida: "Ei, stupido!", e tu ti volti.

Darti dei nomignoli (e farli adottare anche da altri) con cui in realtà ti mortifichi. Per esempio, .Cartuccia, Ciuccio, Mammoletta, Baby (quando invece sei un adulto), Facciabuffa, Tappetto, Ciccio, Pelatina...

Un amico o un amante ti regala un gioiello. Fra te, pensi: "Ne avrà un cassetto pieno, a casa, per tutte le sue donne".

Un uomo ti dice che sei bella. Mentalmente traduci: "O è orbo o cerca di lusingarmi".

Un uomo ti invita al ristorante o a teatro. Tu pensi: "In principio è sempre così; ma quanto durerà, dopo che avrà scoperto come sono veramente?".

Una ragazza accetta da te un appuntamento, e tu pensi che lo faccia per pietà.

Una volta veniva da me al consultorio una giovane donna, bellissima e, ovviamente, assai corteggiata. Shirley però diceva che tutte le sue relazioni finivano male e che, per quanto lo desiderasse moltissimo, non le si era mai presentata l'occasione di sposarsi. Dalle sedute emerse che Shirley rovinava, senza volerlo, tutti i suoi rapporti. Se un uomo le diceva che pensava a lei o che l'amava, Shirley mentalmente lo contraddiceva con un "Lo dice solo perché sa che è quello che voglio sentirmi dire". Era sempre alla ricerca di una frase che negasse il suo valore: non amava se stessa, quindi rifiutava l'amore altrui. Non credeva di poter stare a cuore a qualcuno. Perché? Innanzitutto, perché non si credeva degna di essere amata, e l'interminabile ciclo di negazioni e rinunce era pertanto il suo modo di rafforzare la fissazione di non valere gran che.

Molte delle manifestazioni elencate più sopra possono sembrare futili;

sono però indicative, ancorché in misura modesta, di un certo qual rifiuto di sé. Se ti sacrifichi o ti neghi qualche capriccio, il che spesso per te significa toglierti la fame con un hamburger invece delle costolette di abbacchio, è perché non ti senti degna di miglior trattamento. Forse ti è stato insegnato che non sei molto avvenente, o che negare o respingere un complimento è

segno di buona educazione. Queste le lezioni che hai apprese, e a-desso per te è diventata una seconda natura agire in maniera da negare te stessa. Numerosi segni di autoripudio emergono alla superficie nelle conversazioni e nella vita d'ogni giorno. Ogni volta che ti avviliisci o mortifichi da sola, rafforzi il vecchio babau che altri ti hanno appioppato, e riduci le occasioni d'amore della tua vita, tanto dell'amore per gli altri quanto verso te stessa. Di certo, ciò che vali non giustifica tanta automortificazione.

Accettarti senza lamentele

Amare se stessi vuol dire accettarsi in quanto persona degna di rispetto, perché cosisi è deciso. Accettarsi vuol dire altresì non lamentarsi. Le persone che funzionano a pieno ritmo non si lamentano mai, e in particolare non si dolgono che gli scogli siano duri, che il cielo si annuvoli, che il ghiaccio sia troppo freddo. Accettare significa non trovare da dire;

la felicità significa non lamentarsi di quello per cui non c'è niente da fare. Le lamentele sono il rifugio di coloro che non hanno fiducia in se stessi. Raccontare ad altri ciò che vi è in te che non ti piace serve soltanto a prolungare la tua insoddisfazione. Quasi sempre accade che la gente non può farci nulla: se la cava negando ciò che dici, e tu non la credi. Esattamente come lamentarsi con gli altri non risolve nulla, del pari non è di aiuto ad alcuno permettere che altri ci affliggano riversando su di noi intere borse da viaggio piene di autocommiserazione e tristezza. Una semplice domanda porrà fine a questo modo di fare, inutile e sgradevole: "Perché mi racconti queste cose?", oppure "Posso fare qualcosa per aiutarla?". Ponendo anche a te stesso tali domande, comincerai a renderti conto dell'inutilità delle tue lamentele. È tutto tempo sprecato, tempo che poteva essere meglio impiegato nell'amore attivo verso te stesso (per esempio riconoscendo fra te e te quanto in te è degno di lode) o nell'aiuto recato ad altri perché essi si realizzassero.

Due sono le circostanze nelle quali la gente tiene scarsissimo conto delle tue lamentele: 1) Quando dici che sei stanco, e 2) Quando dici che non ti senti bene. Se sei stanco, puoi scegliere ora varie alternative, ma lamentartene con qualcuno, per non dire con la persona amata, è davvero approfittare di quella persona. ^{pr} giunta, non allevierà la stanchezza. Lo stesso ragionamento vale per quando non ti senti bene.

Non dico di non far sapere che non stai bene quando gli altri possono esserti in qualche modo di aiuto. Critico chi si lamenta con persone che nulla possono fare se non sopportare la lagna. Chi poi vuole seriamente imparare ad amare se stesso, tiene a far da sé quando non si sente bene o è preso da sconforto: non sceglie di appoggiarsi a qualcuno o di dividere con altri il proprio fardello.

Lamentarsi di se stessi è inutile, e impedisce di vivere a tutti gli effetti la propria vita. Incoraggia l'autocommiserazione e paralizza i tentativi di dare e ricevere amore. Riduce, inoltre, le occasioni di migliorare i rapporti di amore e di ampliare quelli sociali. Si attirerà l'attenzione su di sé, ma non senza scorgere delle ombre sulla propria felicità.

Essere capaci di accettarsi senza lamentarsi implica la conoscenza dell'amor di sé e delle lamentele —

concetti che si escludono a vicenda. Se ami davvero te stesso, diventa indifendibile il tuo lamentarti con persone che non possono far nulla per te. E se in te stesso (e in altri) noti cose che non ti piacciono, puoi agire e prendere le misure necessarie per correggerle, anziché lamentartene.

La prossima volta che vai a un ricevimento e ti trovi in compagnia di quattro o più coppie, prova questo piccolo esercizio. Osserva quanta parte della conversazione se ne vada in lamentele in prima persona o vertenti su altra gente, su certi fatti, sui prezzi, sul tempo che fa, e così via. Quando il ricevimento è finito e ciascuno torna a casa propria, domandati: "Fino a che punto le lagnanze di stasera hanno concluso qualcosa? A chi importano veramente le cose su cui abbiamo trovato da dire?". E la prima volta che ti senti sul punto di lamentarti, tieni presente l'inutilità di quella serata.

L'amor di sé e la vanità

Potresti ritenere che tutto questo parlare di amor di sé inviti ad un comportamento biasimevole affine all'egomania. Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. L'amor di sé non ha nulla a che vedere col modo di fare caratterizzato dallo sbandierare a tutti i costi le proprie meraviglie. Questo non è amor di sé, bensì un tentativo di guadagnarsi l'attenzione e l'approvazione altrui riferendosi continuamente a se stessi con colpetti di pollice sullo stomaco ("Io questo", "Io quello"...). È un comportamento

altrettanto nevrotico quanto quello dell'individuo sovraccarico di di, prezzo di sé. Colui che si vanta è motivato dagli altri, da un tentativo di guadagnarsene il favore. Ciò significa che egli dà di sé una valutazione basata su come lo vedono gli altri. Se cosinon fosse, egli non avrebbe ragione di convincerli. L'amore verso te stesso significa che ami te stesso ;

questo amore non esige l'amore altrui. Non c'è bisogno di convincere gli altri: è sufficiente l'accettazione interiore, la quale non ha rapporto con le opinioni altrui.

vantaggi tratti dal non amare te stesso

perché scegliere di non amarsi? Dov'è il tornaconto? Benché non siano salutarì, di dividendi se ne ricavano, e li si può esaminare. In ciò consiste imparare ad essere una persona a tutti gli effetti: capire i motivi per cui ci si comporta in maniera autodistruttiva. Ogni comportamento è effetto di una o più cause, e la via che porta all'eliminazione di ogni comportamento autodistruttivo è cosparsa di buche, di errori di valutazione dei propri motivi. Una volta compresi i motivi della malizia esercitata contro se stessi, e il sistema che le permette di sussistere e perdurare, si può cominciare a sferrare l'attacco contro un dato comportamento. Ma se non ci si è compresi a fondo, i vecchi modi di comportarsi seguiranno a ricorrere.

Perché hai scelto modi che si ritorcono contro di te, per quanto veniali possano sembrarti? Può darsi che sia più facile acquistare la merce che gli altri ti hanno detto di acquistare, che non pensare con la tua testa. Ma vi sono anche altri dividendi. Se scegli di non amare te stesso, e di considerarti privo di qualsiasi importanza ponendo altre teste al di sopra della tua, tu

Avrai, bell'e pronta, una ragione per spiegare come mai nella tua vita non c'è amore, ossia come mai non sei degno di essere riamato. La spiegazione-pretesto è il tornaconto nevrotico.

Potrai evitare tutti e singoli i rischi che comporta lo stabilire rapporti di amore con altri, quindi potrai eliminare ogni possibilità di essere respinto o disapprovato.

Scoprirai che è più facile rimanere così come sei. Dal momento che non vali, non vi è ragione di provare a crescere, diventare migliore e più felice. Il tuo tornaconto consiste nel restare immutato.

Ti farai compatire, avrai l'attenzione e perfino l'approvazione del prossimo: tutte belle cose in sostituzione dell'affare rischioso di coinvolgerti in un rapporto d'amore. Talché la compassione e l'attenzione sono i vantaggi autodistruttivi che ne trai.

Troverai molti capri espiatori, molti a cui dare la colpa del tuo stato miserevole. Potrai lamentarti, così non avrai da darti d'attorno.

Potrai riempire il tuo tempo con delle minidepressioni, evitando così di comportarti in un modo che ti aiuterebbe ad essere diverso. Nel commiserarti troverai una via d'uscita.

Regredirai al livello del "bravo bambino" o della "brava bambina", facendo appello a quanto ti resta delle reazioni dell'infanzia, e così farai piacere ai "grandi" che hai imparato a considerare superiori a te. Ti costa meno regredire che rischiare.

Rafforzerai la tua abitudine di appoggiarti agli altri attribuendo loro un'importanza maggiore di quella che attribuisce a te stesso. Un "palo" a cui appoggiarsi è un vantaggio, anche se il "palo" non lo gradisce o addirittura ne è urtato.

Non sarai in grado di prendere le redini della tua vita e di viverla come vorresti, per il semplice fatto che non ti sentirai degno della felicità che desideri ardentemente.

Queste sono le componenti del sistema con cui fai sussistere il tuo autodisprezzo. Sono le ragioni che scegli per restare aggrappato ai vecchi modi di pensare ed agire. È più facile, ossia meno rischioso, buttarti giù che non cercare di star su. Ma ricorda che l'unica evidenza della vita è la crescita;

il rifiuto, pertanto, di diventare, crescendo, una persona che ama e rispetta se stessa, costituisce una scelta mortale. Munito di questa conoscenza del tuo comportamento, puoi cominciare a fare alcuni esercizi mentali e fisici che stimolano lo sviluppo dell'amore verso te stesso.

Alcuni facili esercizi di amor di sé

La pratica dell'amor di sé incomincia dalla mente. Devi imparare a dominare i pensieri. Ciò esige grande attenzione e presenza di spirito nelle circostanze in cui ti comporti in modo da condannarti da solo. Se riesci a prenderti subito per la collottola, puoi lanciare la sfida al ragionamento che si cela dietro il tuo modo di comportarti.

Scopri di avere appena detto qualcosa come: "In realtà non

Sono così bravo: credo di essere stato soltanto fortunato, a prendere il massimo dei voti in quel compito". Dovrebbe squillarti un campanello in testa. "Ecco, l'ho detto. Ho mostrato di disprezzarmi. Ma ora ne sono consapevole, e la prossima volta non ripeterò una cosa che dico da quando sono al mondo". La

tua strategia consiste nel correggerti a voce alta con una frase come: "Ho appena detto di essere stato fortunato, ma la fortuna non ci entra affatto. Ho avuto il massimo dei voti perché lo meritavo". E' un passettino in direzione dell'amor di sé: prendere atto dell'automortificazione appena avvenuta, decidere di agire diversamente. Prima avevi un'abitudine; adesso sei cosciente di voler essere diverso, e hai scelto di attuare questa intenzione. È come imparare a guidare l'automobile: alla fine avrai acquisito un nuovo a-bito mentale che non richiederà costante attenzione. Ben presto sarai naturalmente assai soddisfatto di te stesso.

Ora che la tua mente lavora a tuo beneficio, invece che contro di te, si profilano all'orizzonte vari modi di mettere in atto l'amore verso te stesso. Ecco un breve elenco di circostanze, elenco che tu puoi allungare, man mano che sulla base del tuo valore cresce la stima che hai di te stesso.

Reagisci in modo nuovo ai tentativi altrui di arrivare a te con l'amore o l'accettazione. Anziché sentirti automaticamente scettico davanti a un gesto affettuoso, accettalo con un "Grazie" o un "Sono felice di ciò che provi per me".

Se c'è una persona per la quale nutri autentico affetto, dille senza esitare: "Ti voglio bene", e mentre osservi come reagisce, fatti mentalmente le congratulazioni per il solo fatto di aver corso il rischio.

Al ristorante, ordina ciò che ti piace senza pensare al conto. Trattati bene perché lo meriti. Fin dall'antipasto, scegli ciò che preferisci in senso assoluto. Indulgi nel piatto preferito, perché lo vali. Poni fuori legge la negazione di te stesso, a meno che non sia assolutamente necessaria e di rado lo è.

Dopo una giornata faticosa e un pasto abbondante, fa' un sonnellino o una passeggiata nel parco anche se ti restano fin troppe cose da fare. Ti sentirai meglio al cento per cento.

Associati a un'organizzazione, iscriviti da qualche parte per svolgere con altri un'attività che ti piaccia. Forse lo hai sempre posposto a causa delle già tante responsabilità che non ti lasciano altro tempo. Scegliendo di usarti dei riguardi e prendendo la tua Parte delle fette della vita che desideri, gli altri, per i quali profondi le tue energie, cominceranno ad avere maggior fiducia nelle

loro forze. E scoprirai di non nutrire risentimenti nei loro riguardi. Li servirai non per obbligo, ma per *scelta*.

Elimina la gelosia riconoscendo che ti sminuisce. Se ti paragoni a un altro e immagini di essere meno amato di lui, lo rendi più importante di te: misura i tuoi meriti confrontandoli ai suoi. Rammenta: 1) Una donna può sempre scegliersi un altro uomo senza che ciò debba avere dei riflessi su di te;

2) Che una donna che per te riveste un certo significato scelga te o meno, non deve essere la convalida del valore che ti attribuisce, che allora sei condannato a dubitare in eterno di te stesso: è infatti sempre incerto quello che lei proverà per te in un preciso momento di un dato giorno. Se scegliesse un altro, tale scelta rifletterebbe soltanto l'altro, non te. Via via che imparerai a rispettare te stesso, verranno meno le circostanze nelle quali prima ti scoprivi geloso. La fiducia in te stesso sarà tale che non avrai bisogno dell'amore e approvazione altrui per valorizzarti.

Tra le cose che potresti fare per volerti bene sono compresi anche nuovi modi di trattare il tuo corpo, come scegliere cibi buoni e nutrienti, eliminare ogni eccesso di peso (che è un rischio per la salute, oltre che un segno di rifiuto di sé), camminare o andare in bicicletta regolarmente, compiere esercizi fisici, uscire a goderti una boccata d'aria fresca e, in genere, mantenere il corpo in una condizione sana e attraente. Perché? Perché conti qualcosa e desideri offrirti questi svaghi e godimenti. Ogni giorno speso a stare rinchiuso e praticamente immobile in tediosi lavori di routine, è come votare contro se stessi. A meno che tu non preferisca stare al chiuso, nel qual caso sei tu che lo vuoi.

Anche sessualmente puoi imparare a volerti più bene. Puoi stare nudo davanti allo specchio e trovarti bello. Puoi prendere contatto col tuo corpo, conoscerti sensualmente, farti venire la pelle d'oca dai brividi di piacere. Con le donne, puoi altresì scegliere il tuo proprio soddisfacimento, anziché considerare più importante il piacere della tua partner. Del resto, solo scegliendo il tuo soddisfacimento puoi darle piacere. In genere, se tu non sei soddisfatto, la tua partner è delusa e, oltretutto, ogni volta che scegli per la tua felicità, anche gli altri sono facilitati nella scelta della propria. Puoi prolungare il rapporto insegnando alla tua amante, con parole e con atti, quello che ti piace. Puoi volere il tuo orgasmo, raggiungere il culmine dell'esperienza fisica, per il fatto che ritieni di meritartelo, quindi perderti nell'eccitante verifica Per quale motivo? Perché tu ne vali la pena.

Puoi smettere di rapportare il tuo rendimento in un qualsiasi campo al senso del tuo valore intrinseco. Potresti perdere l'impiego,

fallire in un progetto, potrebbe non piacerti il modo in cui hai svolto un determinato incarico: ciò non significherebbe che tu sia privo di valore. Devi sapere, per te stesso, che qualcosa vali, indipendentemente dalla riuscita di ciò che intraprendi. Se non sai questo, seguirai a confondere te stesso con le tue attività esteriori-

Misurare il tuo valore personale sulla base della tua riuscita nella professione o in altro campo, è tanto assurdo quanto rapportarlo all'opinione che una persona, dal di fuori, si è fatta su di te. Eliminata questa confusione, potrai prendere ogni sorta d'iniziativa, e il tuo "punteggio finale", se può essere interessante per te non determinerà in alcun modo quanto vali come persona.

Così, e in molti altri modi analoghi, agiscono quelli che hanno amore e rispetto verso se stessi. Può darsi che tutto ciò contraddica le lezioni apprese man mano che, crescendo, invece di alzarti ti abbassavi. Vi fu un tempo in cui fosti il simbolo dell'amor di sé. Da bambino, sapevi per istinto di essere portatore di un valore.

Ora torna un momento alle domande che ponevo nell'introduzione:

» Sai accettarti così come sei, senza lamentarti ?

Riesci sempre ad amare te stesso ?

Sai dare e ricevere amore?

Su queste puoi lavorare: prefiggerti scopi che riguardano la tua persona, innamorarti della persona più bella, eccitante e stimabile che sia mai esistita.

NON AVER BISOGNO DELL'ALTRUI APPROVAZIONE

Aver bisogno- di essere approvati è come dire: "Val più il tuo concetto su di me dell'opinione che ho di me stesso".

Forse dedichi eccessiva attenzione al proposito di ottenere l'altrui approvazione, o forse ti preoccupa il fatto di essere stato qualche volta disapprovato. Se l'approvazione è divenuta per te un *bisogno*, c'è qualcosa da fare per te. Intanto puoi cominciare col capire che la ricerca di approvazione è una voglia, più che una necessità. A tutti piacciono gli applausi, i complimenti, gli elogi. Ci si sente bene quando si viene mentalmente accarezzati. E chi vorrebbe rinunciarvi? Non occorre rinunciarvi. L'approvazione non è di per sé insana; l'adulazione è deliziosamente gradevole. Ma la ricerca dell'approvazione è una fascia erronea quando diventa un'esigenza più che un desiderio.

Se desideri essere approvato significa che sei felice quando ottieni un riconoscimento dagli altri. Ma se questo ti serve, se ne hai bisogno, ti viene un collasso quando non l'ottieni. È a questo punto che entrano in gioco le forze distruttive. Se la tua ricerca di approvazione è un'esigenza, tu dai via una grossa parte di te stesso alla persona che dall'esterno deve sostenerti. Se disapprova, sei immobilizzato (anche solo lievemente). In tal caso hai scelto di trasformare il tuo valore intrinseco in una sorta di spallina che la gente può lisciare o meno, a seconda che se la senta. Tu stai bene solo quando decide di somministrarti qualche lode.

Il bisogno di essere approvati è già abbastanza un problema, ma il vero guaio è quando si ha bisogno dell'approvazione di tutti per ogni cosa che si fa. Se ti porti dentro un tale bisogno, sei destinato a una vita di continue frustrazioni e d'infelicità. Ti ritroverai, per giunta, con incorporata un'immagine di te stesso che rimanda a una non-persona, a una persona all'acqua di rose, la quale immagine ingenererà un autorifiuto del tipo trattato nel capitolo precedente.

Il *bisogno* di essere approvato deve sparire. Su questo, nemmeno a discuterne! Dev'essere estirpato dalla tua vita, se vuoi realizzarti come persona. È un bisogno che psicologicamente costituisce

un punto morto, da cui non proviene ombra di beneficio. È possibile vivere senza incorrere in cospicua disapprovazione. Così va il mondo: è il prezzo che si paga per essere "vivi", è impossibile evitarlo. Ho avuto un cliente di mezza età, afflitto dal bisogno classico di essere approvato. Ozzie aveva le sue idee su ogni sorta di argomenti controversi: l'aborto, il controllo delle nascite, la guerra nel Medio Oriente, il Watergate, la politica, e chi più ne ha più ne metta. Ogni volta che le sue opinioni non erano condivise, egli si-"scollava". Spendeva un mucchio di energie a far sì che tutti sancissero ciò che diceva o faceva. Mi raccontò che una volta, parlando con suo suocero, aveva detto di credere fermamente nella bontà dell'eutanasia. Notato che il suocero corrugava la fronte disapprovando, immediatamente, quasi per un riflesso condizionato, Ozzie aveva modificato la propria posizione... "Volevo dire che, se uno non ha ancora perduto conoscenza e chiede di venire soppresso, l'eutanasia è un bene". Il suocero ne aveva convenuto e Ozzie aveva potuto respirare meglio. Anche al capoufficio aveva manifestato il suo pensiero sull'eutanasia, ma provocando una accesa reazione. "Come fa a dire una cosa simile? Non sa che è come sostituirsi al Padre Eterno?". Ozzie non aveva potuto tollerare un simile disconoscimento, e alla svelta aveva assunto una posizione diversa: "Volevo dire che, in casi estremi, se un paziente è dichiarato legalmente morto, allora è lecito staccare la spina". Alla fine il capoufficio gli aveva dato ragione e, ancora una volta, Ozzie non si era più sentito come appeso a un gancio. Suo fratello, invece, aveva subito condiviso la sua opinione. Quella volta era andata liscia: non aveva dovuto modificar nulla per avere l'approvazione del fratello. Tutte queste cose, Ozzie le raccontava per illustrare il suo modo normale di interagire con le persone. Egli passa da una situazione all'altra senza una personalità sua propria, e il suo bisogno di commendatizie è tanto forte che, pur di piacere agli altri, cambia di continuo la propria posizione. Ozzie non esiste: esistono soltanto le reazioni altrui che determinano, oltre allo stato d'animo di Ozzie, ciò che egli pensa e dice. Ozzie è tutto ciò che gli altri vogliono che sia. Quando la ricerca di approvazione è un bisogno, la verità ha possibilità quasi nulle. Se devi per forza essere lodato, e invii i corrispondenti segnali, nessuno può trattarti con franchezza, e nemmeno tu puoi dire con fiducia ciò che pensi e provi in quel momento. La tua personalità si sacrifica alle opinioni e predilezioni degli altri.

Gli uomini politici costituiscono una categoria di persone delle quali generalmente non ci si fida. Il loro bisogno di approvazione ha del prodigioso. Senza, non funzionano. Ecco perché sovente sembra che parlino dai due angoli della bocca contemporaneamente: da una parte dicono una cosa per far piacere al gruppo A, dall'altra un'altra cosa per ottenere l'approvazione del gruppo B. Non c'è spazio per la verità se l'oratore è ambiguo e gira attorno ai problemi manovrando abilmente per far contenti tutti. È facile cogliere negli uomini politici questo tipo di comportamento; più difficile vederlo in noi stessi. Forse "ci vai piano" per placare qualcuno, oppure ti dici d'accordo con una persona di cui temi lo sfavore. Sai che non sopporteresti la censura e, per evitarla, modifichi il tuo comportamento.

Sentirsi biasimare o riprendere, brucia;

è più facile agire in modo da farsi approvare. Ma con questo facile sistema si rendono le altrui opinioni più importanti delle proprie. È una trappola, ed è difficile sfuggirle nella nostra società.

Per sfuggire alla trappola per orsi della ricerca di approvazione, che consegna alle altrui opinioni il controllo di te stesso, è importante esaminare i fattori che stimolano il bisogno di essere approvati. Ecco una breve ricognizione del processo che determina un comportamento di cospicua ricerca di approvazione.

Antecedenti del bisogno di essere approvati

Il bisogno di approvazione si basa su di un unico assunto'. "Non fidarti di te stesso; consulta prima qualcuno". La nostra cultura rafforza il comportamento di ricerca dell'approvazione come sistema di vita. Pensare con la propria testa va contro le istituzioni che sono a baluardo della nostra società; è da anticonformisti. Questo è un titolo che ti sarai sentito dare, se sei cresciuto in questa società. "Non giurare su di te", è l'essenza del bisogno di chiedere un tributo, ed è la spina dorsale della nostra cultura. Considera pure l'opinione degli altri più importante della tua, che se poi non ottieni la loro approvazione, hai ogni motivo *di* sentirti depresso, colpevole o una nullità, dato che loro sono più importanti di te.

Concedere approvazione può essere un ottimo strumento *di* manipolazione. Il tuo valore è in mano ad altri; se costoro rifiutano di darti la loro approvazione, ti senti svuotato.

senza valore. Così è: più hai bisogno di manifestazioni lusinghiere più sei manipolabile. Tutti i passi mossi verso l'autoapprovazione e l'indipendenza dalla buona opinione degli altri, allontanano dal loro controllo. Ne risulta che tali passi salutari vengono definiti egocentrici, irriguardosi, sconsiderati e simili, nel tentativo di farti restare dipendente. Per comprendere questo circolo vizioso della manipolazione, considera la quantità dei messaggi culturali di richiesta dell'approvazione che si è riversata su di te fin da quando eri bambino e che ancor oggi continua a bombardarti.

primi messaggi dalla famiglia

importante a questo punto sottolineare che, effettivamente, i bambini piccoli hanno bisogno di essere accettati dagli adulti in genere, per non dire dai genitori, negli anni formativi. Ma non si dovrebbe approvare un bambino solo perché si comporta bene, né un bambino dovrebbe ottenere il consenso dei genitori per tutto ciò che dice, pensa, prova o fa. La fiducia in se stessi può essere insegnata fin dalla culla, e leggendo questo sottocapitolo dovresti curare di non confondere la ricerca di approvazione con la ricerca di affetto. Per favorire nell'adulto la libertà dal bisogno di approvazione, giova abbondare in approvazione al principio, quando è ancora un bambino. Ma se un bambino, crescendo, sente che non riesce a pensare o ad agire senza prima essersi assicurato il consenso di uno dei genitori, vuol dire che i semi nevrotici dell'insicurezza sono stati piantati di buon'ora. Qui si parla di ricerca di approvazione come bisogno autodistruttivo nei termini del fanciullo che è stato condizionato a far capo sempre a mamma e papà. Nulla da dire, sul fanciullo che desidera essere amato e accettato da genitori affettuosi.

La nostra cultura insegna al bambino a contare quasi sempre sugli altri, piuttosto che a usare il giudizio. Chiedere tutto a mamma o a papà: "Che cosa mangio?", "Quando?", "Quanto?". Domandare alla mamma: "Con chi posso giocare?", "Q'indio?", "Dove?", "Questa è la tua camera, ma devi tenerla così e così. I vestiti vanno appesi all'attaccapanni, il letto non dev'essere disfatto, i giocattoli stanno nello scatolone...".

Ecco, da un dialogo, come vengono rafforzate la dipendenza e la ricerca di approvazione:

"Vestiti come vuoi".

"Ti piace così, mamma?".

"No, cara. Rigatino e pois non vanno insieme! Torna di sopra e cambiati o la camicetta o i pantaloni".

Una settimana dopo...

"Mamma, cosa mi metto?".

"Te l'ho detto, quello che vuoi. Perché me lo domandi sempre?".

Già. Perché?

Dal droghiere. La cassiera domanda alla bambina: "Vuoi una caramella?". La bambina guarda la mamma. "Voglio una caramella?", domanda. Ha imparato che deve chiedere tutto, perfino se ha voglia o non ha voglia di una caramella. Dal giocare, mangiare e dormire, al fare amicizie e pensare, scarsissimi sono i messaggi di fiducia in se stessi trasmessi ai bambini in seno alla famiglia. Ciò dipende dalla convinzione fondamentale dei padri e delle madri di possedere i loro figli. Invece di aiutare i figli a pensare con la loro testa, risolvere i loro problemi e aver fiducia in se stessi, i genitori tendono a trattare i figli come un possesso.

A tale proposito, con eloquenza si esprime Kahlil Gibran nei *Profeta* :

I vostri figli non sono i vostri figli.

Sono i figli e le figlie della fame che in se stessa ha la vita.

Essi non vengono da voi, ma attraverso di voi,

E non vi appartengono benché viviate insieme.⁶



I risultati di questa strategia sono evidenti in ogni bambino "dipendente". La mamma diventa un arbitro, colei che di continuo divide i contendenti, dalla quale si va a reclamare quando un fratellino fa il prepotente o ha fatto un malestro ; una persona che deve pensare, sentire, comportarsi, in luogo del figlio. Non contare su te stesso per risolvere i tuoi problemi : ci penserà mamma o papà. Non prendere le decisioni che sei in grado di prendere: consulta prima qualcuno...

I bambini oppongono resistenza a chi sta cercando di farne dei cercatori di approvazione, come può attestare chiunque viva a contatto con loro. Innumerevoli genitori mi hanno raccontato le loro esperienze di quando insegnavano ai figli a fare i loro bisogni. A quanto pare, il bambino sa che cosa gli viene chiesto, e i genitori si rendono conto che il bambino è in grado di controllare fisicamente i muscoli dello sfintere; eppure, ostinatamente,

⁶C(Y. K. GIBRAN, *Profeta* trad. di G. Bona), Guanda, Parma 1971, p. 37 (N.d.T.). 52

deliberatamente, il bambino si rifiuta di farla. È la prima vera protesta contro il bisogno dell'approvazione di uno dei genitori. I messaggi interiori sono: "Tu puoi dirmi che cosa devo mangiare che cosa mettermi, con chi giocare, quando devo dormire, quando entrare in una stanza, dove devo mettere i miei giocattoli e perfino che cosa devo pensare. Ma questa la faccio quando *io* sono pronto". È la prima protesta ad andare a segno contro la orassi dell'approvazione dei genitori per ogni sorta di cose.

da bambino volevi pensare a modo tuo, fare da te. Se il babbo ti aiutava a infilare il cappottino, quando eri piccolo, dicevi: "So fare da solo". Ma troppo spesso ti sentivi replicare col messaggio: "Te lo infilo io. Non abbiamo tempo per aspettarti", oppure "Sei troppo piccolo". La scintilla dell'indipendenza, quel desiderio di far valere la tua personalità, che era così vivo in te, da bambino, veniva spesso smorzata dalla richiesta di ricorrere alla mamma o al babbo. ...Se non lo fai, noi disapproviamo, e quando ti disapproviamo, tu devi disapprovarti... L'unità familiare alimenta, con tutte le apparenze delle buone intenzioni, la dipendenza e il bisogno di approvazione. I genitori che non vogliono che ai loro figli succeda qualcosa di male, risolvono di proteggerli da ogni pericolo. Il risultato, però, è l'opposto di quello prefisso, perché senza armi quali la fiducia in se stessi e nelle proprie forze nei momenti cruciali (appianare i litigi, far fronte agli insulti, decidere a pugno un punto d'onore, guadagnarsi ciò che si vuole ottenere), è impossibile costruire un arsenale di comportamenti indipendenti per tutto l'arco di una vita.

Tu forse non ricorderai tutti i messaggi di richiesta di approvazione che ti sono stati telegrafati quand'eri piccolo, ma è assai probabile che molti di essi ti siano giunti assai per tempo. Ora, se molti di questi messaggi del tipo "chiedi a mamma e papà" erano importanti per la tua salute e perché tu non corressi dei pericoli, altri ti sono stati inviati per insegnarti un concetto di importanza critica: quello del comportamento appropriato, del comportamento che ti otterrà l'approvazione. L'approvazione, elle avrebbe potuto essere scontata, dipendeva dal tuo compiacere o meno un'altra persona. Non che l'approvazione non sia importante. Dico che dovrebbe esser largita gratis a un bambino, e non come premio perché si è comportato bene. Non si dovrebbe mai incoraggiare un bambino a confondere il senso del proprio valore con l'approvazione altrui.

Quando sei uscito di casa per entrare in una scuola, hai messo piede in una istituzione appositamente designata per instillare un modo di pensare e di agire che presuppone la ricerca di approvazione. ...Per tutto, chiedi il permesso. Non far mai di testa tua. Chiedi al maestro il permesso di andare al gabinetto. Occupa quel certo banco. Non cambiare posto, se non vuoi una nota... Tutto andava nel senso dell'altrui controllo. Invece di insegnarti a pensare, ti si insegnava a non pensare con la tua testa. ...Piega il foglio in sedici, e non scrivere sulle pieghe. Studia il primo e il secondo capitolo, stasera. Impara l'ortografia di queste parole. Disegna così e così. Leggi questo... Ti hanno insegnato a ubbidire e, quando avevi dei dubbi, a farteli chiarire dall'insegnante. Se fossi incorso nella sua ira o, peggio, in quella del preside, ti saresti dovuto sentire in colpa per mesi e mesi. La pagella era un messaggio per i tuoi genitori che diceva in quale misura eri stato approvato.

Se dai uno sguardo agli statuti della tua scuola, che quasi certamente saranno stati scritti sotto la pressione della visita di una commissione esaminatrice, è assai probabile che ciò che leggerai sia formulato grosso modo così: "Noi, della Scuola Media Superiore 'X~Y' crediamo che la scuola olirà a ogni studente la possibilità di svilupparsi integralmente. Il piano di studi è stato approntato in modo da andare incontro alle esigenze individuali di ciascuno studente di questa scuola. Tutti i nostri sforzi mirano a promuovere l'autorealizzazione e lo sviluppo individuale del nostro corpo studentesco... ecc., ecc., ecc."

Quante scuole, ovvero quanti insegnanti, hanno il coraggio di tradurre in pratica queste parole? Uno studente che cominci a mostrar segni di autorealizzazione e di indipendenza personale, si sente dire subito di stare al proprio posto. Gli studenti indipendenti, consapevoli del proprio valore, esenti da complessi di colpa e da crucci, sono di regola definiti turbolenti.

Le scuole non sanno trattare i ragazzi che mostrano segni di anticonformismo. In troppe, la ricerca dell'approvazione s'identifica con la via del successo. I vecchi clichés del "cocco" dell'insegnante, del "lisciarsi" i professori, sono tali non senza ragione. Esistono, e funzionano. Se riscuoti elogi dai tuoi maestri, se ti comporti come hanno ordinato, se studi le materie preparate apposta per te, fai una buona riuscita il cui prezzo è però un forte *bisogno* di approvazione, dato che la tua fiducia in te stesso è stata scoraggiata praticamente a ogni svolta.

Di solito, verso la fine della scuola media inferiore, uno studente

ha già imparato la lezione dell'approvazione. Richiesto, da un adulto che può consigliarlo, a quale tipo di scuola media superiore vorrebbe iscriversi, risponde: "Non lo so. Mi dica lei quale fa per me". Può darsi che alla soglia della scuola media superiore incontri delle difficoltà nella scelta dell'indirizzo fondamentale, e che si senta molto più a suo agio se altri decidono per lui. In classe, imparerà a non discutere ciò che sente dire. Imparerà a fare un tema come si deve, e tutte le giuste interpretazioni dell'*Amleto*. Baserà una ricerca non sulle sue opinioni e sul suo senso critico, ma su citazioni e riferimenti bibliografici che dimostreranno la fondatezza di tutto ciò che dice. Se non impara questo metodo, sarà punito con voti bassi, e con la disapprovazione del professore. Al momento di diplomarsi, gli sarà difficile prendere decisioni, perché per dodici anni di fila gli è stato detto come e che cosa pensare. Sottoposto a questa dieta asciutta di "senti il parere del professore", ora, al momento di diplomarsi, non sa pensare con la sua testa. Dunque egli desidera ardentemente di essere approvato, e apprende che ottenere la sanzione altrui equivale a essere promosso e a non avere problemi.

Al collegio universitario, tale indottrinamento prosegue secondo i medesimi schemi. ...Scrivi due saggi a trimestre, del formato richiesto (margini sul 16 e sull'84), consegnalo dattiloscritto, cura che si articoli in introduzione-svolgimento-conclusione, studia questi e questi capitoli... La gran catena di montaggio! ...Conformati, fa' contenti i professori, e ce la farai... Se finalmente a un seminario lo studente conosce un professore che gli dice: "Questo semestre, approfondisca l'argomento che più le interessa. Io la aiuterò e la consiglierò quanto posso, ma si tratta dei suoi studi ed è libero di portarli avanti come crede", è il panico. ..."Ma quanti lavori dobbiamo presentare?" "Per quando?" "Scritti a macchina?" "Quanti libri dobbiamo leggere?" "Quanti esami dobbiamo fare?" "Quali saranno le domande?" "Quanto devono essere lunghi, i temi?" "Dove fissiamo i margini?" "Devo venire a tutte le lezioni?"...

Queste sono le domande che pone chi cerca approvazione, e la cosa non sorprende affatto, dati i metodi pedagogici ed educativi a cui abbiamo accennato. Lo studente è stato educato a fare tutto, non per sé, ma per un'altra persona, a compiacere il professore, a valutarsi su una unità di misura altrui. Le domande che egli pone sono il risultato finale di un sistema che esige la richiesta di approvazione, se si vuole sopravvivere. Pensare con la propria testa, atterrisce lo studente: è più facile e più sicuro corrispondere alle attese.

Anche da altri campi provengono richieste di approvazione. A tale proposito, le istituzioni religiose di certo influiscono in misura notevole. Devi avere il placito di Jehovah o di Gesù, o comunque, di qualcuno che è fuori di te. Il clero sovente fraintende la dottrina dei grandi fondatori di religioni quando tenta d'insegnare la conformità ad essa agitando lo spauracchio della dannazione eterna. L'uomo, in tal modo, si comporta moralmente, non perché creda fermamente che in ciò consiste fare il bene, ma perché così Dio vuole che egli debba comportarsi. ...Se sei in dubbio, ripassa i Comandamenti, anziché consultare te stesso e la tua fede. ...Comportati in un certo modo — perché così ti è stato comandato, e perché altrimenti verrai punito, non perché tu ritieni che sia il giusto comportamento da tenere. Una religione istituzionalizzata fa leva sul bisogno di approvazione. Può darsi che ottenga lo stesso comportamento che un individuo avrebbe liberamente scelto; sta di fatto che egli non è lasciato completamente libero di sceglierlo.

Essere tu stesso la tua guida, e non aver bisogno dell'approvazione di una forza esterna, costituisce l'esperienza più religiosa che tu possa fare. Si tratta di una religione dell'Io, tale per cui un individuo, invece di seguire i dettami altrui riguardo a come dovrebbe comportarsi, determina il proprio comportamento sulla base della propria coscienza e di quelle leggi che, nell'ambito della sua cultura, operano a suo beneficio. A ben vedere, l'esempio del Cristo è quello di una persona che si è realizzata in sommo grado. Egli ha predicato la fiducia in se stessi, e non ha avuto paura di incorrere nella disapprovazione. Eppure, molti dei suoi seguaci hanno stravolto il suo insegnamento trasformandolo in un catechismo di paura e di odio verso se stessi. (Per una completa descrizione dell'individuo autorealizzato, vedi il cap. 12).

Anche lo Stato si serve della ricerca di approvazione come di un fattore di conformismo. ...Non contare sulle tue forze. Non hai la capacità né i *cum quibus* per fare da solo. Avremo noi cura di te. Ti tratteniamo questi soldi sullo stipendio, sennò, al momento di pagare le tasse, li hai già spesi tutti. Ti mettiamo noi nella Previdenza Sociale, perché tu non saresti mai capace di deciderti, né di fare dei risparmi. Non devi preoccuparti di nulla: penseremo noi a tutto... E così che un governo, in molti casi, va al di là, va oltre la sua responsabilità che è quella di fornire servizi essenziali ' di, appunto, governare, la società.

Son più le leggi, le norme e i regolamenti, di quante vi sian

per persone per trasgredirli. Se si decidesse di far rispettare ogni norma esistente, risulterebbe violata mille volte al giorno. Qualcuno ha deciso che non puoi fare spese né puoi bere alcolici in certe ore di certi giorni. Vi sono regole su tutto, compreso l'abito che devi metterti a una cert'ora in un dato posto, regole su come ti è lecito godere dell'atto sessuale, su che cosa puoi dire, dove puoi camminare. Fortunatamente, la maggior parte di queste norme non vien fatta osservare. Ciò nonostante, i legislatori sono spesso delle persone che affermano di sapere qual è il nostro bene, e di saperlo più conclusivamente di noi.

Subiamo ogni giorno il bombardamento di messaggi culturali che ci incoraggiano a ricercare l'approvazione. Le canzonette che udiamo ogni giorno sono colme di messaggi lirici di questo tipo, in particolare le canzoni più in voga degli ultimi trent'anni. Queste liriche, dolci e innocue, sono più perniciose di quanto non si supponga. Ecco una breve lista dei titoli che inviano il segnale che qualcuno o qualcosa è più importante di te. Senza la sua approvazione, crolleresti.

"Non posso vivere, se vivere vuol dire stare senza di te".

"Mi fai tanto felice".

"Mi fai sentir donna".

"Tutto dipende da te".

"Mi fai sentire nuova di zecca".

"Finché avrà bisogno di me".

"Se te ne vai".

"La gente che ha bisogno della gente".

"Sei il sole della mia vita".

"Non ho altra luce che te".

"Non esisto senza te".

La prossima volta che ascolti una di queste canzoni, ti consiglieri il seguente esercizio : prendi i testi che riflettono ciò che ti è stato insegnato, ossia che sei perduto se una persona ti disapprova o ti molla; riscrivili poi, in modo che riflettano la mentalità di chi è padrone di se stesso e non va in cerca di approvazioni. Per esempio:

Sono io che mi faccio sentir donna : tu non ci entri.

Sono stato io a volerti amare; adesso non lo voglio più.

La gente che ha *bisogno* della gente è la gente più sfortunata che esiste al mondo. Ma la gente che *vuole l'amore* e che *gode* degli altri, quella si rende felice.

Mi rendo tanto felice con le cose che mi dico su di te.

Sono io il sole della mia vita, e che tu esista rende tutto più splendido. Posso, volendo, smettere di amarti; ma a questo punto decido di non smettere.

Sono parole, lo ammetto, che non farebbero vendere un solo disco; ma tu potresti almeno cominciare a imprimere una nuova direzione ai messaggi che ti giungono e che riflettono la mentalità acquisita dai più, nella nostra cultura. "Non esisto senza te" deve essere tradotto in "Non esisto senza me stessa, ma averti qui è bellissimo".

La pubblicità televisiva non è da meno nel fare leva sulla ricerca di approvazione. Molti sketch pubblicitari sono altrettante manipolazioni: vogliono farti comprare determinati prodotti, e a tal fine rafforzano la nozione che le altrui opinioni sono più importanti delle tue.

Considera il seguente dialogo. Pomeriggio. Vengono a casa tua delle amiche per il bridge.

Prima Amica (tirando su col naso): "Pesce fritto ieri sera, eh, cara?". (E lo dice con un tono di grande disapprovazione).

Seconda Amica: « Hmm... Vedo che George fuma ancora il sigaro » (detto con fare del pari disapprovante).

Tu: ti si legge in faccia l'imbarazzo, la mortificazione. Sei proprio distrutta perché alle altre non piacciono gli odori di casa tua.

Messaggio psicologico: "Ciò che le altre pensano di te è assai più importante di ciò che pensi tu. È inutile che te ne abbia a ma-] le: se non vuoi compiacere le tue amiche, è quello che ti meriti."

Considera altresì i due sketch sequenti, e rifletti sul messaggio:

1. Una cameriera sta annodando un bavaglino a un invitato ad un pranzo a base di aragoste, e borbotta: "Questa poi! Mettergli il collare!". La padrona di casa si accartocchia dalla vergogna al pensiero di non avere l'approvazione di una strana cameriera.

2. Una donna rabbrivisce al pensiero di come la giudicheranno le sue amiche se continua a mettersi i suoi pantaloni sformati. "Se pensassero male di me, non lo sopporterei. Devo avere la loro approvazione, perciò compro questa marca invece di quella".

Le reclames dei dentifrici, dei deodoranti, dei vari spray, dei disinfettanti della bocca, sono piene di messaggi psicologici: devi ricevere approvazione, e un modo per ottenerla consiste nell'acquistare il tale prodotto. Come mai i pubblicitari si abbassano

A tali tattiche? Perché lavorano! Vendono! Sanno che la gente è affetta dal bisogno di approvazione, e lo sfruttano per comporre piccoli sketch che inviino i messaggi giusti.

La nostra è una cultura che premia e incoraggia la ricerca di approvazione. Non sorprende che tu dia eccessiva importanza a ciò che gli altri pensano. È tutta la vita che sei stato condizionato a farlo! E anche se la tua famiglia era consapevole della necessità di aiutarti a promuovere la tua fiducia in te stesso, i fattori culturali subordinati hanno operato in senso contrario. Ma non è detto che tu debba continuare a tenere il comportamento di chi ricerca l'approvazione. Come ti sforzi di eliminare l'abitudine di mortificarti, così puoi estirpare questa, di andare in cerca di approvazione. Mark Twain, nel *Calendario di Wilson lo Zuccone*, offre questa persuasiva descrizione del modo di perdere un'abitudine: "L'abitudine è l'abitudine, e nessun uomo può buttarla dalla finestra; se mai la si può sospingere giù per le scale, un gradino per volta".⁷

*Sospingere giù per le scale la ricerca di
approvazione, un gradino per volta*

Considera come va il mondo. A farla breve, non è possibile accontentare tutti. Va già bene se ne accontenti un cinquanta per cento. Non è un segreto: sai benissimo che almeno la metà delle persone che popolano il tuo mondo non sarà d'accordo su almeno la metà delle cose che dici. Se ciò è vero (e non hai che da dare un'occhiata ai risultati di una elezione per vedere che il 44 per cento della popolazione ha pur votato contro colui che con vittoria detta schiacciante è risultato eletto), avrai sempre un 50 per cento di probabilità di andare incontro a una certa qual disapprovazione ogni volta che esprimi una tua opinione.

Consapevole di questo, puoi cominciare a vedere la disapprovazione sotto una luce diversa. Quando una persona disapprova ciò che dici, anziché avviliti, o cambiare opinione sui due piedi pur di sentirti fare i complimenti, potresti dirti di esserti appena imbattuto in un individuo che fa parte di quel cinquanta per cento che non è d'accordo con te. Il sapere che incontrerai sempre una certa misura di disapprovazione per ogni cosa che tu senta, pensi, dica o faccia, è uno dei modi per uscire dal tunnel della disperazione.

⁷Cfr. M. TWAIN, *Wilson lo Zuccone* (trad. di A. Tedeschi), Rizzoli, Milano 1949, p. 43 (AU.n).

Se te lo aspetti, non ti avvilirai, e cesserai di assillare il rifiuto di una tua idea o di un tuo sentimento al rifiuto di tutto te stesso.

Alla disapprovazione non potrai mai sottrarti del tutto, per quanto tu voglia eliminarla dalla tua vita. Per ogni tua opinione ve ne è una che è esattamente all'opposto. A questo proposito così si espresse una volta Abramo Lincoln nel corso di una conversazione alla Casa Bianca riportata da Francis B. Carpenter.

...Se dovessi leggere o, peggio, rispondere a tutti gli attacchi di cui sono oggetto, farei meglio a chiudere bottega. Faccio come meglio posso, quanto posso di meglio; e intendo seguire così fino alla fine. Se n'uscirò bene, ciò che sarà stato detto contro di me non conterà nulla. Sp. ne uscirò male, non basterà il giuramento di dieci angeli per attestar? che avevo ragione.⁸

Alcuni esempi del comportamento tipico di chi ricerca approvazione

Al pari del rifiuto di sé, la ricerca di approvazione abbraccia un'ampia gamma di comportamenti autodistruttivi. Eccone alcuni tra i più comuni.

Cambiare posizione, ossia alterare una convinzione, perché qualcuno mostra di disapprovare.

Edulcorare un'affermazione per non vedersela rifiutare.

Adulare una persona per rendersi beneaccetti.

Sentirsi depressi o ansiosi quando l'altro dissente.

Sentirsi insultati o mortificati se l'altro manifesta un'opinione contraria.

Dare dello snob o del presuntuoso a qualcuno — che è come dire: "Prestami maggiore attenzione".

Mostrarsi eccessivamente d'accordo e fare continui cenni di assenso, anche se non si è affatto d'accordo su ciò che viene detto Sgobbare per qualcuno e risentirsi di non esser capace di di re di no.

Lasciarsi intimidire da un abile commesso e acquistare una merce che non si desidera, oppure non riportarla indietro per timore del suo disprezzo.

Al ristorante, mangiare ugualmente una bistecca non cucinata come ordinato, per timore del disprezzo del cameriere se la si rimanda al cuoco.

⁸B. CARPENTER, *Six Months with Lincoln in the White House*, Century House, Watkins Co' N.Y.

Dire cose che non si pensano solo per evitare di non piacere a qualcuno.
Diffondere cattive notizie circa decessi, divorzi, imprese delinquenti e simili, e godere dell'attenzione che si riceve.

Chiedere il permesso di parlare, di fare un acquisto o altro, a una persona che conta nella propria vita, per paura altrimenti di contrariarla.

Scusarsi di continuo, fare un uso eccessivo di "Scusi" e "Mi dispiace" per farsi perdonare e approvare ogni momento.

Comportarsi da *anticonformisti* per richiamare l'attenzione su *ij.g* che è segno di nevrosi quanto il conformarsi per ottenere approvazione esterna. Calzare scarpe da tennis con l'abito scuro, mangiare con le mani la purea di patate, e voler farsi notare, sono pur sempre modi di ricerca d'approvazione.

Arrivare patologicamente in ritardo in ogni occasione per non sapersi esimere dal farsi vedere. È uno stratagemma con cui il cercatore di approvazione riscuote l'attenzione di tutti: ha bisogno di distinguersi, dunque è condizionato dall'attenzione altrui.

» Tentare di fare impressione sugli altri simulando la conoscenza di una cosa che si ignora completamente.

Elemosinare complimenti dopo aver fatto di tutto per ottenere approvazione; poi rattristarsi se i complimenti non vengono.

Rattristarsi se una persona che rispettiamo manifesta un'opinione contraria alla nostra.

La lista, ovviamente, potrebbe continuare. La ricerca di approvazione è un fenomeno culturale facilmente osservabile in ogni angolo della terra. È da eliminare quando diventa un bisogno, che allora l'individuo rinuncia a se stesso e investe le persone da cui vuole essere approvato della responsabilità dei suoi stati d'animo.

dividendi della ricerca di approvazione

Uno sguardo alle *ragioni* di tale comportamento autodistruttivo sarà utile per divisare alcune strategie onde eliminare il bisogno di farsi approvare. Ne elenchiamo qui di seguito alcune, di natura perlopiù nevrotica. La ricerca di approvazione in quanto bisogno frutta tra l'altro:

L addossare ad altri la RESPONSABILITÀ dei propri stati d'animo.

Se ti senti offeso, depresso, miserevole, ecc. perché una persona non ti ha approvato, è LEI, non tu, la responsabile del tuo stato d'animo.

Se altri, per il fatto che trattengono la propria approvazione sono responsabili del tuo stato d'animo, ogni CAMBIAMENTO per te diventa impossibile, dato che è colpa loro se ti senti come ti senti. Dunque sono anche responsabili del fatto che t'impediscono di essere diverso. È così che la ricerca di approvazione ti favorisce: fai a meno di cambiare.

Fintanto che i responsabili sono gli altri e tu non puoi cambiare, non hai nemmeno da correre dei rischi. Se, di conseguenza, ti attieni alla ricerca sistematica dell'approvazione, ti trovi favorito nel vivere ogni attività rischiosa.

Il rafforzamento di una immagine di sé mediocre, che corrobora l'autocomiserazione e rinefficienza. Se sei immune dal bisogno di farti approvare, sei altresì immune dall'autocommissione: razione quando ti disapprovano.

Il rafforzamento della convinzione che siano gli altri a dover prendersi cura di te, e che pertanto puoi tornare il fanciullino che eri, e farti coccolare, proteggere... e manipolare. Incolpare gli altri di ciò che provi, creando, così, un capro espiatorio per ogni cosa che della tua vita non ti piace.

Illuderti di essere amato da coloro che consideri più importanti di te; essere, pertanto, esteriormente contento e rassicurato, mentre dentro di te ribolle un calderone di scontentezza. Finché gli altri coneranno di più, sarà più importante l'apparenza esteriore.

Compiacerti che gli altri ti notino, della qual cosa puoi vantarti con amici che pure cercano l'altrui attenzione.

Il perfetto inserimento nella cultura che plaude a un tale modo di agire, e la conquista del favore dei molti.

Questi risultati nevrotici sono sorprendentemente simili a quelli dell'odio verso se stessi. Il tema dell'evitare responsabilità cambiamenti, rischi, è infatti al cuore di tutti i ragionamenti i comportamenti autodistruttivi descritti in questo libro. Senza bisogno di ricorrere a un astruso linguaggio diagnostico, si può dire che è semplicemente più facile, più a portata di mano e meno rischioso seguitare a tenere un comportamento nevrotico. La ricerca di approvazione in quanto bisogno non fa, ovviamente eccezione.

La suprema ironia della ricerca di approvazione

immagina per un momento di realmente volere l'approvazione di tutti, e che sia possibile ottenerla. Immagina che per giunta questo sia un sano proposito. Quale sarebbe il modo migliore, il modo efficace, di raggiungere il tuo scopo? Prima di rispondere, pensa alla persona che conosci che, più di ogni altra, sembra riscuotere approvazione. Com'è questa persona? Come si comporrà? Cos'ha, che attrae tutti? È probabile che ti venga in mente una persona candida, diretta, franca, indipendente dalle opinioni degli altri, e soddisfatta. È altresì probabile che essa non abbia tempo per andare in cerca di approvazioni. Forse dice le cose come stanno, senza curarsi delle conseguenze, e considera il tatto e la diplomazia meno importanti dell'onestà. Non sarà sgarbata, ma certo non ha tempo da perdere nei salamelecchi che sovente si accompagnano al parlar delicato e al dire quel tanto che non offende la suscettibilità del prossimo.

Non trovi che sia ironico? Coloro che nella vita riscuotono la maggiore approvazione sono proprio quelli che non la cercano, che non la desiderano, che non si preoccupano di averla o meno. La felicità consiste in una certa libertà dal bisogno di essere approvati. C'è una favoletta che viene a proposito.

Un gattone vide un gattino che rincorreva la sua coda e gli domandò: "Come mai corri dietro alla tua coda in questo modo?". Rispose il gattino: "Ho sentito dire che la cosa migliore per un gatto è la felicità, e che la felicità è la mia coda. Ecco perché la rincorro, e quando l'avrò afferrata, avrò la felicità".

"Figliolo," disse il vecchio gatto "anch'io ho considerato con attenzione i problemi universali. Anch'io ho concluso che la felicità è nella mia coda, ma ho notato che, ogni volta che mi metto a rincorrerla, essa mi sfugge, mentre quando faccio altre cose, mi viene dietro ovunque io vada".⁹

Se dunque vuoi tutta quell'approvazione, è ironico che il modo più efficace per ottenerla consista nel non volerla, nel non rincorrerla, nel non pretenderla da alcuno. Mediante la presa di contatto con te stesso, e consultando l'immagine positiva che hai di te, riceverai un'approvazione molto maggiore.

Naturalmente, non sarai approvato da tutti per tutto ciò che ai ma, conoscendo il tuo valore, non sarai mai depresso in assenza

⁹-> JAMES, "On Happiness", in *To See the World in a Grain o Sand* a cura di Caesar Johnson, The R.c. Gibson Co., Norwalk-Conn. 1972.



di approvazione. Ravviserai nella disapprovazione una conseguenza naturale del fatto di vivere su questo pianeta, dove gl'i individui hanno percezioni, appunto, individuali.

Alcune strategie specifiche per eliminare il bisogno di approvazione

Al fine di ridurre fino ad eliminare il tuo comportamento impostato sulla ricerca d'approvazione, è necessario che tu prenda contatto con quelle ricompense nevrotiche che ti derivano dal persistere nel tuo comportamento. Prima ancora di farti venire pensieri che ti valorizzino, nel momento in cui incorri in una disapprovazione (la qual cosa sarebbe la strategia più efficace), potresti lavorare su alcuni campi specifici che elenco qui di seguito. I

Reagisci in modo nuovo alle disapprovazioni, con frasi che! incomincino con *tu*. Se, ad esempio, ti accorgi che tuo padre non è d'accordo con te, e che addirittura si sta scaldando, anziché metterti sulla difensiva, reagisci con: "Tu ti stai arrabbiando e credi che non dovrei pensarla così". Ciò farà sì che tu non perda; di vista il fatto che la disapprovazione è affar suo, non tuo. La strategia del "tu" può essere impiegata in qualsiasi circostanza, e¹ con risultati straordinari, se se ne conosce la tecnica. Dovrai combattere la tentazione di cominciare con un "io" e metterti auto-, mancamente nella posizione di chi si difende o di chi modifica il proprio punto di vista pur di farsi accettare.

Se senti che una persona tenta di manipolarti trattenendo la propria approvazione, manifestalo. Invece di attenuare il tuo punto di vista pur di mietere un po' di approvazione, puoi dire a voce alta: "In generale, pur di piacerle cambierei posizione, ma credo veramente in ciò che ho detto, e che lei la prenda male o bene, è affar suo". Oppure: "Immagino che le piacerebbe ch'io cambiassi quello che ho appena detto". La presa di contatto con il tuo modo di agire o di pensare sarà facilitata da reazioni simili.

Puoi ringraziare la persona che ti fornisce elementi utili alla tua crescita, benché la cosa non ti aggradi. L'atto di ringraziare pone fine ad ogni ricerca di approvazione. Tuo marito, ad esempio, dice che ti comporti da persona timida e nervosa, e che non gli piace. Anziché tentare di fargli piacere, ringrazialo *semplicemente* di avertelo detto. Avrai finito di cercare approvazione.

Potresti attivamente ricercare la disapprovazione e lavora".

su te stesso al fine di non adirarti. Scegli una persona che non può «non essere in disaccordo con te e, sfidandone apertamente la disapprovazione, mantieni con calma la tua posizione. Ti sentirai meglio per il fatto di non irritarti e di non dover modificare il tuo punto di vista. Ti dirai che te l'aspettavi, questa "contrarietà", e che, va bene, ognuno può pensarla come gli pare, la cosa non ti tocca- Se invece di evitare le disapprovazioni, te le vai a cercare, metterai insieme tutto un tuo repertorio di comportamenti che ti permetterà di far fronte ad esse efficacemente.

Potresti esercitarti a ignorare le disapprovazioni e a non far caso a coloro che tentano di manipolarti con la loro denuncia. Un mio collega tenne una conferenza a Berlino, davanti a un numero pubblico. A udire determinate considerazioni, uno degli intervenuti palesò di covare un certo fermento. Alla fine non poté più resistere e, appigliandosi a un qualcosa di minore importanza che il mio collega aveva detto, gli snocciolò ogni sorta di insulti sotto forma di domande imbarazzanti. Cercava in tal modo di fare abboccare l'oratore, di costringerlo a un battibecco con le sue provocazioni. La reazione del mio collega fu un semplice "Okay", dopodiché riprese il discorso. Ignorando le offese, aveva dimostrato di non aver la minima intenzione di valutarsi sulla base dei sentimenti che aveva suscitati in un altro. Quello delle domande, naturalmente la smise. Se l'oratore non si fosse sentito sicuro del fatto suo, avrebbe potuto conferire alla disapprovazione altrui una importanza maggiore che non alla sua buona opinione di se stesso, sentendosi offeso o irritato quando tale opinione non fosse stata condivisa.

Potresti rompere la catena che vincola ciò che altri pensano, dicono e fanno, al senso che hai del tuo proprio valore. Parla con te stesso quando vieni disapprovato. "Lo dice lui. Immagino che lui si comporti così. La cosa non mi riguarda". Ciò eliminerà l'offesa che arrechi a te stesso ogni qualvolta colleghi un'opinione altrui a ciò che pensi tu.

Quando vieni disapprovato, poniti questa importante domanda: "Sarei in condizioni migliori se fossero d'accordo con me?". La risposta è, ovviamente, negativa. Qualsiasi cosa pensino, essa non può avere alcun effetto su di te, a meno che tu non consenta. È, inoltre, quanto mai probabile che tu scopra di piacere di più alle persone che contano per te (il capoufficio, la persona amata) quando puoi dissentire da loro con tutta tranquillità.

Accetta il semplice fatto che molti non ti capiranno mai, e che va bene così. Del resto, tu non capirai molte delle persone che

ti sono vicine. Non sei tenuto. Va bene, che siano diverse — e la cosa più fondamentale che puoi capire è che non le comprendi. Gustav Ischheiser lo dice chiaramente, in questo brano tratto da *Appearances and Realities*: «Se le persone che non si comprendono comprendono almeno di non comprendersi, si comprendono meglio di quando, non comprendendosi, non comprendono nemmeno che non si comprendono»).

Potresti rifiutarti di discutere e di tentare di convincere l'interlocutore della giustezza della tua posizione, credendovi tu, semplicemente.

Fidarti di te stesso nell'acquisto di indumenti e di altre cose personali, senza interpellare qualcuno della cui opinione hai un concetto più alto che della tua.

Smetterla di verificare i fatti tuoi chiamando in causa il coniuge o altri con frasi come "Vero, tesoro?" oppure "Non è vero, Ralph?", o "Lo chieda a Marie: glielo dirà anche lei".

Correggerti a voce alta ogni volta che agisci in modo da cercare approvazione, prendendo così consapevolezza di tale tendenza e attuando un diverso modo di comportarti.

Cercare di eliminare le varie scuse che porgi, anche quando non sei veramente spiacente di ciò che hai detto. Le scuse sono pretesti per farsi perdonare, e le richieste di perdono sono ricerca di approvazione sotto forma di "So che non ti piacerei più s'io pensassi veramente ciò che ho detto. Allora, ti prego, dimmi che ti piaccio ancora". Scusarsi è tempo sprecato. Se hai bisogno che *uno* ti perdoni per poterti sentir meglio, gli dai il controllo dei tuoi stati d'animo. Se, da una parte, puoi decidere di non comportarti più in un certo modo, e riconoscere che non era quello il modo di fare, dall'altra il chiedere scusa per sistema è una debolezza che trasferisce a un altro il dominio dei tuoi stati d'animo.

Nel corso di una conversazione potresti confrontare, tenendo d'occhio l'orologio, il tempo che parli tu con la durata dei discorsi dei tuoi amici e conoscenti. Potresti cercare di non essere quello che apre bocca di rado e solo quando è direttamente interpellato.

La prossima volta che ti trovi in società potresti osservare quante volte vieni interrotto più degli altri, e se accondiscendi sempre quando parli con uno del gruppo. Può darsi che la tua ricerca di approvazione assuma la forma della timidezza. Potresti divisare delle strategie per parlare senza venire interrotto, rimarcando le interruzioni e reagendovi ogni volta.

Considerare quante possono essere le tue frasi dichiarative rispetto alle interrogative. Fai domande, chiedi permessi e approvazioni?

Quanto spesso, rispetto alle volte in cui esponi il tuo pensiero? La frase, per esempio, "Bella giornata, vero?" lascia all'altro di stabilire se sia bella o meno, e ti mette nella posizione *Ai* chi ricerca un accordo. Un semplice "Bella giornata!" dichiara qualcosa, non chiede replica. Se interPELLI sempre gli altri, vai in cerca di approvazione, e sebbene queste sembrano cose di poco conto, esse riflettono la tua mancanza di fiducia nella tua capacità di assumere responsabilità.

Questi sono i primi passi per eliminare il bisogno dell'approvazione. Se anche non te ne sbarazzerei del tutto, quanto meno Otterrai di non rimanere immobilizzato per il solo fatto di non ricevere le blandizie che ardentemente desideri. Gli applausi fanno piacere, deliziosa è l'approvazione. Se non li otterrai, sarai almeno immune dal dispiacere. Come chi si mette a dieta non misura a stomaco pieno l'impegno di perdere dei chili, e chi vuole smettere di fumare non misura la sua decisione dopo avere appena spento una sigaretta, così tu non saprai veramente a che punto sei se ti baserai sulla sola assenza di disapprovazione. Potrai giurare, fino a farti diventare arancione la faccia, che sai affrontare lo sfavore e che non hai intenzione di chiedere tributi ad alcuno; ma finché non ti troverai in una disputa, non potrai dire se hai fatto dei progressi. Se tu riuscissi ad eliminare dalla tua vita questa penosa soggezione psicologica, tutto il resto ti sembrerebbe più facile, perché sei stato condizionato ad aver bisogno di approvazione fin dal *tuo* primo respiro su questa terra. Ciò richiederà molta pratica, ma vale la pena di compiere anche il più piccolo sforzo. L'immunità della disperazione di fronte alla disapprovazione è il biglietto d'ingresso a una vita di libertà personale fruita nel presente.

LIBERARSI DEL PASSATO

Soltanto un fantasma volteggia attorno al proprio passato e spiega se stesso con la vita che ha già vissuto. Tu non sei quale in precedenza hai deciso di essere, ma quale oggi scegli di essere.

Chi sei? In quali termini ti definisci? Per rispondere a queste due domande è assai probabile che tu debba fare riferimento alla tua vita passata, a un passato già vissuto ma al quale indubbiamente sei legato e ti è difficile sfuggire. Quali termini ti descrivono? Sono forse delle piccole etichette che sei andato accumulando tutta la vita? Hai forse un cassetto pieno di queste autodefinitive delle quali fai un uso regolare? Si tratta di cartellini con sopra scritto Sono nervoso, Sono timido, Sono pigro, Non ho Orecchio per la musica, Sono goffo, Dimentico tutti, e di tutta una serie di altri, analoghi a questi. Forse ve ne sono anche alcuni positivi, come: Sono affettuoso, Sono bravo a bridge, Sono dolce. Questi non li prenderò in considerazione, dato che scopo di questo capitolo è di aiutarti a crescere, più che di batterti le mani per le tue qualità.

Certi termini di connotazione non sono di per sé impropri; improprio e dannoso può essere l'uso che se ne fa. Mettere un'etichetta può essere un deterrente per la crescita. È facile servirsi di quel marchio come di una giustificazione per rimanere identici. « Mettetemi una etichetta, e mi avrete annullato » scrisse Søren Kierkegaard. Se l'individuo si sente tenuto a non smentirla. l'io cessa di esistere. Ciò è vero anche delle etichette che ci si applica da soli. Potresti annullarti, negarti, identificandoti coi tuoi "marchi di fabbrica" invece che col tuo potenziale di crescita.

Tutte le autoconnotazioni nascono dalla vita passata. Ma il passato, come scrisse Cari Sandburg in *Prairie* — non è che « un secchio di cenere ».

Esaminati in base alla misura in cui sei incatenato al tuo passato. Tutte le autoconnotazioni autodistruttive risultano dall'uso di queste quattro frasi nevrotiche:

1. "Questo sono io".
2. "Sono sempre stato così".
3. "Non posso farci nulla".
4. "È nella mia natura".

Ecco il pacchettino dei "morsetti serrafil" che t'impediscono di crescere, cambiare e incominciare una vita (da questo momento in avanti — che, poi, è tutta la vita che hai) nuova, emozionante e colma di soddisfazioni nel presente.

Conosco una nonna che, tutte le domeniche, quando figli e nipoti vanno a colazione da lei, stabilisce con esattezza quanto mangerà ciascun commensale facendo lei le porzioni secondo il suo criterio. Sul piatto di ciascuno mette due fette di carne, una cucchiata di piselli, due di patate, ecc. A domandarle: "Perché fai così?", risponde: "Ah, ho sempre fatto così". E perché? Perché "Sono fatta così". La ragione che questa nonna dà del suo modo di fare è nell'etichetta che ricava dal fatto di avere sempre agito in quel modo.

Alcuni, posti di fronte al loro modo di fare, si servono di tutte e quattro le frasi in una volta. Domanda a quel tizio come mai si irrita sempre quando sente parlare di incidenti. Quasi certamente risponderà: "Questo sono io, sono sempre stato così. Non posso farci nulla, è nella mia natura". HUUU! Tutte e quattro! E ciascuna dovrebbe spiegare il motivo per cui non sarà mai diverso, e nemmeno prenderà mai in considerazione la possibilità di cambiare!

I termini con cui descrivi un comportamento che ti cancella, ti annulla, possono essere fatti risalire a qualcosa che hai appreso in passato. Ogni volta che dici una di quelle quattro frasi, in realtà stai dicendo: "E intendo continuare ad essere come sono sempre stato".

Potresti cominciare a sbrogliare e sciogliere le funi che ti tengono avvinto al passato, ed eliminare le espressioni sterili dette apposta perché tu possa restare quello che sei da sempre.

Ecco una lista di autoconnotazioni tipiche, alcune delle quali possono rientrare nel mo autoritratto

Sono timido	Vado male inHo la salute delicata
Sono pigro	matematicaSono maldestro
Sono timoroso	Sono un orsoSono proclive agli
Ho paura	Sono frigidaincidenti
Sono goffo	Sono una pessimaPerdo subito le staffe
Sono ansioso	cuocaSono ostile
Mi dimentico tutto	Non so scrivere senzaSono pomposo
Non so niente di	errori di ortografiaSono apatico
"ic-ccanic'a	Mi stanco facilmenteMi annoio

Sono grasso Sono stonato Sono un patatone (in atletica)

Sono sciatto Sono testardo Sono immaturo Sono meticoloso

Sono imprudente Sono vendicativo Sono irresponsabile Sono nervoso

Direi che è soltanto un uccello.
- E io dico che lui è solo un uomo.
Ho capito! Cavilli sempre.

Probabilmente, ve n'è più d'una che hai fatto tua; o forse stai già compilando una tua lista. Il punto non è quali etichette scegli per te, ma il fatto stesso che tu decida di etichettarti. Se alcune invero ti soddisfano, ebbene, restino;

ma se permetti che altre ti ostacolino alle volte il cammino, allora è tempo di cambiare qualcosa. Propongo d'incominciare col capire le origini delle autoconnotazioni.

La gente vuole metterti l'etichetta, incasellarti, assegnarti a una categoria, piccola ma netta. È più facile, così. Nella sua poesia *What Is He?*¹ D.H. Lawrence ha ben colto quanto tutto ciò sia sciocco.

Che cos'è?

Un uomo, naturalmente. Sì, ma che cosa fa?

Vive, ed è un uomo.

Certo, ma deve pur lavorare. Avrà una qualche occupazione.

-Perché?

Perché si vede che non appartiene alla classe agiata.

-Non so. Ha molto tempo per sé, e fa delle bellissime sedie.

Qui ti volevo! Allora, è un ebanista.

-No, no!

Insomma, un falegname...

Niente affatto. Ma

l'hai detto tu.

Cosa avrei detto io?

Che faceva sedie, era un falegname.

-Ho detto che fa sedie, non che è un falegname.

Va bene. Allora le fa per diletto?

-Forse! Secondo te, un tordo è un flautista di professione, o solo un dilettante?

Come sono incominciate quelle autoconnotazioni

I precedenti si dividono in due categorie. Le etichette del primo tipo sono quelle affibbate dagli altri. Te le hanno messe che eri bambino, e te le sei portate addosso fino a oggi. Le altre sono il risultato di una tua scelta, fatta per scansare incombenze sgradevoli o difficili.

La prima categoria è di gran lunga la più cospicua. La piccola Hope frequenta la seconda classe elementare e ogni giorno ha educazione artistica: è tutta contenta di dipingere e pasticciare coi colori. Un giorno la maestra le dice che non è poi tanto brava, e lei comincia ad assentarsi perché le dispiace di essere stata disapprovata. Di lì a poco, le viene un principio di "Io non sono..." — in questo caso: "Io non sono brava in arte". Rafforza tale nozione comportandosi in modo da evitare, quanto può, i fastidi, e da grande, quando le si domanda come mai non sa fare un disegno, risponde: "Non sono capace. Non lo sono mai stata". La maggior parte delle autoconnotazioni sono dei residuati di un'epoca in cui sentivi dire frasi come: "È piuttosto goffo. Suo fratello è bravo in atletica; lui è più studioso, invece"; oppure "Sei proprio come me. Anch'io ho sempre scritto facendo un mucchio di errori di ortografia"; oppure "Billy è sempre stato il timido della famiglia"; oppure "È tutta sua padre: stonata come una campana". Con questi "riti" si nasce a un'esistenza che non pone mai in dubbio le autoconnotazioni; queste vengono semplicemente accettate come una condizione di vita.

Parla con le persone che secondo te sono le maggiori responsabili di molte tue autoconnotazioni (genitori, vecchi amici di famiglia, vecchi insegnanti, nonni, ecc.). Domanda come ritengano che tu sia diventato quale sei, e se tu lo sia sempre stato. Annuncia che hai deciso di cambiare, e vedi se te ne credono capace. Resterai sorpreso dalle loro interpretazioni nonché dal loro scetticismo circa le tue possibilità di essere diverso, dal momento che Sei sempre stato così".

Le autoconnotazioni della seconda categoria hanno origine in quelle etichette che hai appreso ad attribuirti per evitare attività sgradevoli. Ho un cliente di 46 anni che desidera moltissimo

71

¹ *The Confessions of D. H. Lawrence* a cura di Vivian de Sola Pinto e F. Warici Rubens, voi. 1, Copyright 1929 by Frieda Lawrence Ravaglia; per gentile concessione della Vij khtg Press, Inc.

studiare a livello *di college*, dato che a *suo* tempo non ha *potuto* farlo a causa della seconda guerra mondiale. Ma la prospettiva di corri, petere coi dei giovincelli appena usciti dalla scuola media sup^e. riore non sorride affatto a Horace. Horace teme di non riuscire dubita delle proprie capacità intellettuali. Sfoglia regolarmente gli annuari di varie università, e con l'aiuto ricevuto al consulto, rio ha dato gli esami preliminari e ha superato un colloquio p^{er} venire ammesso in un *college*. Tuttavia si serve ancora delle sue autoconnotazioni per non impegnarsi, per evitare di fare ciò che de-i ve. Giustifica l'inazione con dei "Sono troppo vecchio, non sono abbastanza intelligente, non ho un vero interesse".

Horace se ne serve per evitare una cosa che desidera veramente; un mio collega se ne serve per scansare cose che non lo di ver-1 tono. Non ripara il campanello della porta o la radio e, a farla breve, evita altre noiose attività manuali ricordando alla mogli^e. "Vedi, cara, non so niente di meccanica". Si tratta di comportamenti arrendevoli; sono ciò nondimeno dei pretesti. Anziché direi che una cosa è noiosa o non interessa, e che in quei momenj non si desidera farla (il che sarebbe perfettamente logico e saluta-re), è più facile buttar lì un'autoconnotazione.

In questi casi si sta dicendo qualcosa intorno a se stessi, e ini particolare: "Sono un prodotto finito e non sarò mai diverso") Se sei un prodotto finito, confezionato e messo via, hai cessato <tf crescere, e se da una parte puoi benissimo voler conservare determinate etichette, dall'altra potresti trovarne alcune limitanti a distruttive.

Elenco più sotto alcune etichette che sono delle reliquie del passato. Se qualcuna ti appartiene, può darsi che tu voglia carni biarla. Restare esattamente quale sei in un determinato campa significa prendere una delle mortali decisioni descritte nel cap. 1 Tieni presente che questa non è una rassegna delle cose che seii!»! plicemente non ti divertono, bensì un rapido esame di un con portament che ti vieta attività dalle quali potresti trarre grand» piacere e soddisfazione.

Dieci gruppi di tipiche autoconnotazioni, e relativi vantaggi nevrotici i

1. *Non sono bravo in matematica, Non conosco l'ortografia, NonH leggere, Non ho attitudine alle lingue, ecc.* Garantiscono tutte che tu non metterai l'impegno necess rio per cambiare. L'autoconnotazione di tipo scolaste

mira ad evitarti la fatica di impadronirti di una materia che hai sempre trovato difficile o noiosa. Fintanto che ti definisci inetto, hai una ragione bell'e pronta per evitare di metterti d'impegno.

2. *Sono una schiappa in cucina, negli sport, all'uncinetto, in disegno, in recitazione, ecc.*

Assicurano che in futuro non avrai nulla da fare in questi campi, e giustificano un qualsiasi scarso rendimento in passato. "Lo *sono* sempre *stato*, è nella mia *natura*": è un atteggiamento che rafforza la tua inerzia e, cosa più importante, ti aiuta a restare aggrappato al concetto assurdo che non devi far nulla se non veramente bene. Per cui, a meno che tu non sia un campione del mondo, ti conviene non fare piuttosto che fare.

3. *Sono timido, riservato, suscettibile, nervoso, ho paura, ecc.* Queste chiamano in causa la genetica. Anziché sfidare queste autoconnotazioni e la mentalità autodistruttiva che le sostiene, le accetti a conferma della fissazione che saresti sempre stato così. Oppure puoi dare la colpa ai tuoi genitori, servirti di loro per identificare in essi la ragione della tua etichetta. Ne fai la causa, e non devi far nulla per essere diverso. Scegli tale comportamento perché ti permette di evitare di affermare la tua personalità in situazioni che per te sono sempre state ostiche. È un residuo di un'infanzia in cui gli altri avevano interesse a farti credere che eri incapace di pensare con la tua testa. Si tratta di autoconnotazioni vertenti sulla personalità. Queste autodefinizioni ti aiutano a scansare l'ardua impresa di essere diverso da come sei sempre stato. Definisci la tua personalità con l'etichetta adatta, e puoi giustificare ogni sorta di comportamenti fallimentari col fatto che non sarebbero in tuo controllo. Annulli il concetto che tu possa scegliere la tua personalità, e ripieghi invece su quella che sarebbe una tua sfortuna genetica per spiegare alla svelta certi tratti della tua personalità che preferiresti non avere

4. *Sono goffo, scoordinato, ecc.*

Le hai imparate da fanciullo. Sono autoconnotazioni che ti consentono di non cadere eventualmente nel ridicolo, dal momento che non sei fisicamente agile e dotato come altri. La tua incapacità ha, naturalmente, tutta una storia dietro di sé. Tu hai creduto in queste etichette e hai evitato l'attività fisica. Dunque non si tratta di un tuo limite intrinseco. Diventi bravo se ti eserciti, non se scansi gli allenamenti.

Seguita pure a startene ai bordi del campo, a guardare gli altri e a dirti "Magari *potessi* io...", *ma lasciando* credere che sono cose che non ti piacciono!

5. *Sono poco attraente, brutta, ossuta, piatta, troppo alta, ecc.*
Queste autoconnotazioni inerenti al fisico servono a non farti correre rischi con l'altro sesso, e a giustificare l'immagine mediocre che hai di te stessa nonché la mancanza di amore nella tua vita. Fintanto che ti descrivi così, hai la scusa pronta per non concorrere a un rapporto amoroso e, oltretutto, per non apparire bella nemmeno ai tuoi occhi. Ti servi dello specchio per giustificare la perdita delle occasioni. Il problema è uno solo: vedi esattamente ciò che vuoi vedere, perfino nello specchio.

6. *Sono disorganizzato, meticoloso, sciatto, ecc.*

Queste etichette inerenti al comportamento servono per manipolare gli altri e per giustificare il modo di fare certe cose. "...Ho sempre fatto così..." Come se fosse una buona ragione per continuare la tale o (al'altra consuetudine, "...E sempre così farò!" è il messaggio lasciato intendere. Se ti regoli su come hai sempre fatto, ti risparmi il rischio anche solo teorico di fare diversamente, e nel contempo puoi ottenere che anche tutti coloro che ti circondano facciano come fai tu. Sono autoconnotazioni che sostituiscono la "politica" alla ragionevolezza.

7. *Dimentico tutto, sono imprudente, irresponsabile, apatico, ecc.*
Particolarmente utili quando vuoi vendicarti della **tua** inefficienza. Ti risparmiano di correggere la tua distrazione, la tua imprudenza o negligenza, e ti scusi col tuo "Questo sono io". Fintanto che puoi buttar lì questa frase, non sei tenuto a cercare di cambiare. Continua pure a dimenticare tutto, e a rammentarti che non puoi farci nulla, così dimenticherai sempre tutto!

8. *Sono italiano, tedesco, ebreo, irlandese, negro, cinese, ecc.*

È la tua etichetta, per così dire, etnica. Funziona assai bene quando hai esaurito le ragioni per spiegare certi tuoi modi che *non ti fanno onore, ma che hai tanta* difficoltà a correggere. Ogni volta che ti comporti in un modo stereotipato connesso alla tua cultura, tiri fuori le **tue** origini per giustificarti. Una volta domandai a un *maitre* perché si scalmanasse tanto e al minimo problema urlasse in modo e-sagerato. "E che cosa vuole da me?", rispose. "Sono i-taliano. Che ci posso fare?".

9. *Sono prepotente, aggressivo, autoritario, ecc.*

In questo caso la tua autoconnotazione può permetterti di seguire ad agire in malo modo, invece di cercare di disciplinarti. Sul tuo modo di agire passi una mano di vernice con: "Non posso farci nulla. Sono sempre stato così".

1. *Sono vecchio, nella mezza età, stanco, ecc.*

E con ciò usi a pretesto la tua età per non partecipare ad attività che potrebbero presentare dei rischi. In vista di una riunione sportiva, di un appuntamento (dopo un divorzio, o dopo la morte del coniuge), di un viaggio o alcunché di simile, puoi sempre dire: "Sono troppo vecchio", e avrai eliminato ogni rischio inerente al tentativo di far qualcosa di nuovo e che favorisce la crescita. Implicito in una di queste autoconnotazioni relative all'età, è che tu hai assolutamente "chiuso" con certe cose, e siccome fino alla morte invecchierai sempre, hai altresì finito di crescere e di provare nuove emozioni.

circolo vizioso dell'"io .sono atto così"

I vantaggi che trai dal restare aggrappato al passato esibendo le tue etichette, si compendiano in una sola parola: fuga. Quando vuoi evitare un certo tipo di attività, o rendere plausibile un tuo difetto, puoi sempre giustificarti con un'autoconnotazione. Dopo esserti servito abbastanza a lungo di queste etichette, cominci a crederci tu stesso: da quel momento sei un prodotto finito, destinato a rimanere quale sei per il resto dei tuoi giorni. Le etichette ti permettono di scansare la fatica e il rischio inerente al tentativo di cambiare. Esse inoltre perpetuano il comportamento che ha dato loro origine. Così, se ad esempio un giovane va a una festa convinto di essere timido, si comporterà alla festa come se tale fosse, e il suo comportamento rafforzerà ulteriormente l'immagine che egli ha di sé. È un circolo vizioso.

Perché' 1 Sono timido

Perché no? . . . 5.2. Guarda che bella gente

No! Non posso. . . \j.3, Ora mi avvicino

Proprio così. Anziché intervenire tra il punto 3 e il punto 4 del circolo, egli si esonera con un "Sono timido", evitando abilmen-

te il rischio che sarebbe necessario per uscire dalla sua trappola. La timidezza del giovane può avere molte ragioni; alcune risalgono probabilmente alla sua infanzia. Ma, quali che siano le ragioni dei suoi timori, resta il fatto che egli ha deciso di non correggere la propria circospezione in società, bensì di liquidarla con un semplice "Sono timido". La sua paura di commettere un errore è abbastanza grande da impedirgli di tentare. Se avesse fede nel suo > momento presente e nella sua capacità di compiere scelte, la sua frase cambierebbe: da "Sono timido", diventerebbe "Finora mi sono comportato da timido".

Questo circolo vizioso vale per praticamente tutte le autoconnotazioni negative. Prendi, ad esempio, il circolo di uno studente convinto di non essere bravo in matematica, mentre affronta un compito di algebra.

Perché ' 1-s. Vado male in matematica.
 Perché no? 5) (Sono sempre andato male)
 k2. Stasera devo fare questi
 (Dopo 1 minuto) 4J problemi di algebra
 Non ci riesco V _f Penso di risolverli

Anziché fermarsi fra il 3 e il 4, e dedicarvi più tempo, consultare il suo *tutor* " o spremersi le meningi, egli lascia perdere, smette. Richiesto del motivo per cui ha abbandonato l'algebra, dirà: "Sono sempre stato una schiappa in matematica". Quest'infernale "Io sono" è il pretesto a cui ricorre per esonerarsi e per spiegare al prossimo le ragioni per cui persiste ad adottare un sistema che segna la sua sconfitta.

Potresti dare uno sguardo al circolo della tua personale logica nevrotica, e cominciare a cimentarti in tutti quei campi in cui hai già scelto di essere un prodotto finito. Il vantaggio numero uno che trai dal rimanere aggrappato al passato e dal riposarti sulle tue autoconnotazioni, consiste nel fatto che ti risparmi di cambiare. Ogni volta che dici "Io sono (così o così)" per spiegare un tuo comportamento che non ti piace, immagina di essere dentro [uno scatolone a vivaci colori, confezionato come un pacco.

Definirsi è certo più facile che cambiare. Forse ascrivi ai tuoi *genitori* la *ragione* delle *tue* etichette, *oppure* ad altri adulti, importanti nella tua infanzia, come insegnanti, vicini di casa, nonni e simili. Dando a costoro la responsabilità del tuo "Io sono" at-

¹¹ Professore di *college* e università anglo-americane incaricato di seguire personalmente il lavoro di uno studente [N.d.T.].

tuale, hai ceduto loro una certa misura di dominio sulla tua vita presente e, ingegnosamente, ti sei trovato un alibi per restare nella tua condizione di inefficienza. Bel vantaggio davvero ! E tale da risparmiarti di correre rischi: se infatti la tua autoconnotazione è colpa "della cultura", tu non puoi farci nulla.

*Alcune strategie per liberarti dal passato ed eliminare
autoconnotazioni opprimenti*

Lasciarsi il passato alle spalle comporta alcuni rischi. Hai fatto l'abitudine alle tue autodefinizioni; in moki *casi fungono da* sistema di sostegno nella tua vita d'ogni giorno. Fra le strategie specifiche per eliminarle, eccone alcune:

Abolire "Io. sono (così e così)" quanto più è possibile. Sostituirli con frasi come "Fino ad oggi ho scelto di essere (così e così)", oppure "Solevo mettermi l'etichetta...".

Annunciare a chi ti sta vicino che intendi abolire alcune delle tue autoconnotazioni. Decidere quali è più importante eliminare e chiedere a quelle persone che ti rammentino il tuo proposito o-gni qualvolta ti capiti di ripeterle.

Stabilire dei traguardi comportamentali per agire in maniera diversa dalla consueta. Se per esempio ti consideri timido, presentati proprio alla persona che in circostanze normali avresti evitato.

Chiedere a un amico fidato che ti aiuti a combattere le forze del passato. Chiedigli di farti un segno in silenzio — per esempio pizzicandosi un orecchio — ogni volta che ti sente ricadere in una autoconnotazione.

Tenere un diario sul tuo comportamento autodistruttivo in rapporto alle etichette; registrarvi ciò che hai detto e fatto, e in quale stato d'animo. Per una settimana, segnare su un quaderno l'ora esatta, il giorno e la circostanza in cui hai fatto uso di un'autoconnotazione negativa, cercando di ridurre gradualmente il numero di queste circostanze. Per tenere questo diario, fare capo alla lista delle autoconnotazioni tipiche fornita all'inizio di questo capitolo.

Fare attenzione alle quattro frasi nevrotiche e, tutte le volte che le usi, correggerle *a voce alta*, così:

"Questo sono io", in "Questo ero io".

"Non posso farci nulla", non "Posso cambiare se mi ci metto":

"Sono sempre stato così non"ho intenzione di essere diverso". "È nella mia natura", in "È in quella che credevo fosse la mia natura".

Tentare di eliminare un'autoconnotazione al giorno per un'intera giornata. Se fra le tue etichette c'è, ad esempio, "Dimentico tutto", dedicare un lunedì alla presa di coscienza di tale tendenza, e vedere se riesci ad eliminare un paio di ricadute. Se, analogamente, non ti piace la tua caparbia, dedica un giorno alla tolleranza di opinioni contrarie, e vedi se ti riesce di eliminare tutte le tue etichette a un giorno alla volta.

Potresti interrompere il tuo personale circolo vizioso fra il punto 3 e il punto 4, e abbandonare i vecchi pretesti per scansare la fatica.

Dedicare un pomeriggio a qualcosa che non hai mai fatto. Dopo essere stato immerso un tre ore circa in un'attività totalmente nuova, che in passato avevi sempre evitato, vedi se puoi ancora usare l'etichetta che al mattino ritenevi valida.

Tutte le tue autoconnotazioni sono frasi fatte, apprese per evitare d'impegnarti; se solo ti decidi, puoi imparare a fare e ad essere ciò che vuoi.

Alcune considerazioni finali

La "natura umana" non esiste. L'espressione serve a incasellare la gente e inventare scuse. Tu sei la somma delle tue scelte, e o-gni etichetta che conservi come un tesoro potrebbe essere riscritta in "Io ho scelto di essere (così e così)". Torna alle domande con cui si è aperto questo capitolo. Chi sei? In quali termini ti definisci? Pensa a qualche nuova etichetta, un'etichetta deliziosa che non abbia alcun rapporto con le scelte fatte da altri per te, o con quelle che tu hai fatto finora. Quelle vecchie, e tediose, etichette forse t'impediscono di condurre un'esistenza piena quanto potrebbe esserlo.

Ricorda che cosa diceva Merlino a proposito dell'apprendimento :

"Il rimedio migliore quando si è tristi" replicò Merlino, cominciando ad aspirare e mandar fuori boccate di fumo, "è imparare qualcosa. È l'unico che sia sempre efficace. Invecchi e ti tremolano mani e gambe, non dormi alla notte per ascoltare il subbuglio che hai nelle vene, hai nostalgia del tuo unico amore, vedi il mondo che ti circonda devastato da pazzi malvagi, oppure sai che nelle chiaviche mentali di gente ignobile

il tuo onore viene calpestato. In tutti questi casi, vi è una sola cosa da fare: imparare. Imparare perché la gente parla tanto e che cosa la fa parlare. È l'unica cosa che la mente non riesca mai a esaurire, mai ad alienare, mai ad esserne torturata, mai a temere o a diffidarne, mai a sognarsi di essersene pentita. Imparare è il rimedio per te. Guarda quante cose ci sono da imparare! La scienza pura — unica purezza esistente. Puoi passare l'intera vita a studiare l'astronomia, tre anni la storia naturale, sei la letteratura. Poi, dopo avere esaurito un milione di esistenze sulla biologia, la medicina, la critica teologica, la geografia, la storia e l'economia, puoi cominciare a costruire la ruota di un carro col legno adatto, oppure passare cinquant'anni a imparare come si comincia a imparare a battere il tuo avversario nella scherma. Dopo di che, puoi riprendere dalla matematica, finché è tempo che impari ad arare la terra.¹²

Ogni autoconnotazione che t'impedisce di crescere è un *démone* da esorcizzare. Se proprio non puoi fare a meno di un'etichetta, prova questa: "Io sono un esorcista di etichette, e me ne compiaccio".

¹²TERENCE H. WHITE. *The Once and Future King*, C. P. Putnam's Sons, New York 1958.

LE EMOZIONI INUTILI: IL SENSO DI COLPA E L'INQUIETUDINE

Se credi che il rimorso o l'inquietudine possano cambiare ciò che è slato o sarà, vinci su un altro pianeta che ha una diversa realtà.

Nella vita, le due emozioni più futili sono il senso di colpa per ciò che è accaduto, e l'inquietudine per ciò che potrebbe accadere. Eccoli qui, i grandi sprechi! Inquietudine e Colpa — Colpa e Inquietudine. Se si esaminano queste due "zone erronee", si comincia a capire che li lega un nesso ; in realtà, possono essere considerati gli estremi di una medesima fascia.

XPresenteX

Colpa(PASSATO)(FUTURO)Inquietudine

Ecco. *Colpa* significa che il tuo tempo presente se lo porta via la paralisi determinata da un comportamento *passato*, mentre *inquietudine* è il congegno che ti immobilizza nel presente su qualcosa che appartiene al *futuro*, e che sovente sfugge al tuo controllo. Tutto ciò puoi comprenderlo chiaramente se cerchi d'immaginarci mentre ti senti colpevole di un fatto che deve ancora accadere, oppure mentre sei inquieto, ti preoccupi di qualcosa che è già accaduto. Benché l'uno sia un modo di reagire al futuro, e l'altro al passato, queste reazioni servono entrambe a tenerti inquieto o immobile nel presente. Scrisse Robert Jones Burdette, in *Golden Day* [Il Giorno d'Oro]:

Non è l'esperienza dell'oggi che fa impazzire gli uomini. È bensì il rimorso per qualcosa avvenuto ieri, e il timore di ciò che il domani può palesare.

Esempi di colpa e d'inquietudine se ne vedono ovunque, praticamente in ogni persona che è dato incontrare. Il mondo è pieno di gente terribilmente addolorata per cose che non avrebbe dovuto fare, oppure sgomenta per cose che potrebbero accadere o non accadere. È probabile che tu non faccia eccezione. Se ti senti sopraffatto da sensi di colpa e d'inquietudine, devi sbarazzartene,

o disinfettarli, sterilizzarli una volta per tutte. Liberati di questi parassiti che infestano tanti aspetti della tua vita.

Colpa e inquietudine sono forse le forme più comuni di angoscia, nella nostra cultura. Quando sei preso da senso di colpa, metti a fuoco un evento passato, ti senti abbattuto o irritato per qualcosa che hai detto o fatto e, assorbito dallo stato d'animo suscitato da quel tuo comportamento, vai consumando il presente. Quando sei preoccupato e inquieto, passi il tuo tempo, che è prezioso, a lasciarti ossessionare da un evento futuro. Che tu guardi indietro o avanti, il risultato è il medesimo: butti via il presente. Il "giorno d'oro" di Robert Burdette è propriamente l'oggi, e con queste parole egli riassume la follia di colpa e inquietudine:

Vi sono due giorni in una settimana di cui non mi preoccupo mai. Due giorni dei quali non mi do pensiero e che tengo santamente sgomberi da scrupoli e apprensioni. Uno di questi giorni è ieri... e l'altro del quale non mi curo è domani.

sensò di colpa visto da vicino

Siamo stati in molti a venire prescelti come vittime di una cospirazione, di un complotto non premeditato mirante a trasformarci in vere e proprie macchine da colpa. La macchina funziona nel modo seguente: qualcuno invia un messaggio destinato ,i rammentarti che, facendo o non facendo, dicendo o non dicendo una certa cosa, sei stato cattivo. Tu rispondi a quel messaggio contristandoti. Sei la macchina da colpa, un congegno strano, che cammina parla respira, e che reagisce con un senso di colpa ogni qualvolta le venga somministrato il combustibile appropriato. Se poi hai avuto un'immersione totale in una cultura come la nostra, che produce colpa, come macchina sei bene oliato.

Come mai non hai respinto i messaggi di colpa e d'inquietudine che ti sono stati inviati in tutti questi anni? In gran parte per il motivo che, se non ti senti colpevole, ciò è considerato un "male", e che non preoccuparsi è "inumano". Tutto ciò ha a che fare col CUORE. Se qualcuno o qualcosa ti sta veramente a cuore, lo dimostri sentendoti colpevole per le cose terribili che hai commesso, oppure dando prova, visibilmente, di preoccuparti del futuro. È quasi come se tu dovessi dimostrare la tua nevrosi per guadagnarti l'etichetta di persona dotata di cuore.

Il senso di colpa è la più inutile di tutte le "zone" comportamentali.

Di tutti gli sprechi di energia emozionale, è di gran lunga il maggiore. Perché? Ma perché, per definizione, ti senti paralizzato nel presente per una cosa che ha già avuto luogo: ciò che è stato, è stato, e nessun senso di colpa può mutarlo.

La distinzione fra sentirsi in colpa e imparare dal passato

Sentirsi in colpa non significa soltanto crucciarsi per il passato; significa anche essere immobilizzati nel presente a cagione di un evento passato, e il grado di immobilizzazione può variare dalla tenue irritazione alla depressione grave. Invece non è sentirsi in colpa quando si sta imparando dal proprio passato e ci si ripromette di non ricadere in determinati atti o parole. Si prova un senso di colpa soltanto allorché, come risultato di un certo comportamento precedente, si è impossibilitati ad agire nel presente. Imparare dai propri errori è un aspetto salutare e necessario della crescita. Il senso di colpa è invece malsano perché inutilmente consumiamo energia nel presente a sentirci offesi, irritati, depressi per una cosa già successa. Malsano e, oltretutto, futile: non c'è senso di colpa che possa "disfare" il fatto.

Le origini del senso di colpa

Il senso di colpa viene a far parte della struttura emozionale di un individuo principalmente in due modi. Nel primo, il senso di colpa viene appreso in tenerissima età e persiste nell'adulto come residua reazione infantile. Nel secondo, l'adulto si autoimpone il senso di colpa per una infrazione a un codice al quale professa di credere.

Il *Senso di colpa residuo*. È la reazione emotiva scatenata da ricordi dell'infanzia. Le frasi che la producono sono una quantità. Hanno inciso sul bambino, e questi, divenuto adulto, ancora se le porta dentro. Tra queste frasi si annoverano ammonizioni quali:

"Se lo fai un'altra volta, papà si arrabbia".

"Dovresti *vergognarti*" (quasi intendendo che gli farebbe bene).

"Ah, va bene! Allora sono solo tua madre!".

Le implicazioni contenute in queste frasi possono ancora ferire

l'adulto che deluda il capoufficio o persone nelle quali egli ravvisi quasi dei genitori. Persiste il tentativo di conquistarsi il loro appoggio, e persiste altresì il senso di colpa se i tentativi falliscono. Il senso di colpa residuo viene alla superficie anche nella vita sessuale e nel matrimonio. Lo si scorge nei numerosi autorimproveri e nel non cessare di chiedere scusa per azioni passate. Tali reazioni di colpa risultano dall'aver imparato a lasciarsi manipolare dagli adulti nell'infanzia, e possono essere ancora operanti quando il bambino si è ormai fatto un adulto.

2. *Senso di colpa autoimposto.* Questa seconda categoria comprende reazioni di colpa assai più tormentose delle prime. L'individuo è immobilizzato da cose che ha fatto di recente, ma che non sono necessariamente collegate alla sua infanzia. Si tratta del senso di colpa che ci si autoimpone allorché si viola una norma o un codice morale da adulti. Ci si può contristare anche a lungo, benché il tormento non possa cambiare l'accaduto. Lo si prova quando si è messo qualcuno alla porta, e ci si detesta per averlo fatto, oppure quando ci si sente emozionalmente esauriti per aver rubato in un negozio, non essere andati in chiesa, aver detto una frase infelice.

Puoi dunque considerare il tuo senso di colpa come una reazione a certi standard che ti sono stati imposti, per cui cerchi tuttora di compiacere una persona anche assente investita di autorità su di te; oppure come il risultato del tentativo (fallito) di essere all'altezza di certi standard che ti sei autoimposto, ma che in realtà non hai fatto tuoi se non a parole. Nell'un caso e nell'altro, questo è un comportamento idiota e, quel che più importa, inutile. Se anche ti dolessi in eterno di quanto sei stato cattivo, se anche ti sentissi colpevole fino alla fine dei tuoi giorni, non cambieresti ciò che è stato, nemmeno in minima parte. È passato, finito! Col tuo senso di colpa vorresti cambiare ciò che è stato, vorresti che non fosse stato. Ma quel che è stato, è stato, e non si può cambiare.

Puoi invece cominciare a cambiare il tuo atteggiamento nei confronti di ciò che desta in te un senso di colpa. La nostra cultura presenta molte tracce di mentalità puritana che inviano messaggi come "Se ti diverte, dovresti sentirti in colpa". Gran parte delle reazioni che nascono dal senso di colpa che infliggiamo a noi stessi, può esser fatta risalire a questo tipo di mentalità. Forse hai imparato che non devi essere indulgente con te stesso, che non devi ridere quando senti una barzelletta piccante, che un certo comportamento sessuale non deve essere il tuo, ecc. Se nella

nostra cultura i messaggi repressivi sono onnipresenti, è altresì vero che il senso di colpa prodotto da un alcunché di divertente è autoinflitto.

Potresti imparare a gustare il piacere senza sentirti in colpa, a considerarti un individuo capace di fare tutto ciò che rientra nel suo proprio sistema di valori e che non reca danno agli altri, e capace di farlo senza colpa. Se fai una cosa, quale che sia, e non ti piace, o tu stesso non ti piaci dopo che l'hai fatta, puoi sempre riprometterti di non rifarla in futuro. Ma subire una sentenza che ti dichiara colpevole di una colpa che ti sei autoinflitta, è uno di quei viaggi nevrotici che puoi evitare. Il senso di colpa non serve, non aiuta; non solo ti tiene immobilizzato, ma moltiplica le probabilità che tu ricada in un comportamento indesiderato. Il senso di colpa può essere fine a se stesso, ed essere anche una sorta di permesso per rifare una data cosa. Fintanto che rimani attaccato al potenziale tornaconto di assolverti col tuo senso di colpa, resti incatenato a quella macina da mulino che non trita nulla se non infelicità.

FATTORI CHE PRODUCONO TIPICI SENSI DI COLPA, E REAZIONI

Senso di colpa inculcato dai genitori sui figli d'ogni età

Così, mediante il senso di colpa, si manipola un figlio perché faccia una data cosa:

Madre Donny, porta su le sedie dal seminterrato. Fra poco si va a tavola. Figlio Sì, mamma, tra un minuto. Sto vedendo la partita e le porterò su quando è finita quest'azione. Madre *{segnale di colpa}* Allora non ti disturbare. Lo faccio io... con la schiena che mi duole. Resta pure seduto a divertirti !

Donny "vede" sua madre che crolla sotto una montagna di sei sedie. E il responsabile è lui.

La mentalità che sta dietro una frase come "Io mi sono sacrificato per te!" è straordinariamente efficace nelPinculcare un senso di colpa. Un genitore con essa ti richiama alla memoria tutte le volte che ha rinunciato alla propria felicità purché tu avessi una data cosa. Naturalmente ti domandi come hai mai potuto essere tanto egoista dopo che ti era stato ricordato di quanto sei debitore

--- Un altro esempio è costituito dai riferimenti ai dolori del parto: "Diciotto ore di doglie solo per metterti al mondo!". Altra frase efficace: "Roba che sono rimasta con tuo padre solo per amor tuo!": questa mira a farti sentir colpevole del brutto matrimonio di tua madre.

Il senso di colpa è un sistema efficace per manipolare le azioni di un figlio. "Va bene, restiamo qui da soli. Divertiti pure, come hai sempre fatto. Non darti pensiero per noi". Frasi come queste servono per ottenere che tu telefoni o vada a trovare i tuoi con una certa regolarità; con un leggero scatto, ti senti dire: "Che succede? Ti sei rotto un dito o non sai fare un numero di telefono?"- Il genitore ha messo in moto la macchina da colpa e tu, ancorché risentito, ti comporti come lui desidera.

La tattica del "Ci hai fatto fare una brutta figura" è anch'essa utile. Oppure, "Che penseranno i vicini?". Forze esterne vengono chiamate in causa perché tu senta il rimorso di ciò che hai fatto, e per impedirti di fare di tua testa. La sortita con "Se ti bocciano in qualche materia ci hai fatto una brutta figura", potrebbe renderti quasi impossibile la vita con te stesso dopo un esame andato male.

La malattia di uno dei genitori è una fabbrica che produce un senso di colpa di prima qualità. "Mi farai venire il cardiopalma!", "Mi farai morire", "Mi farai venire un infarto" — sono stimolatori efficaci del senso di colpa, a parte il fatto che accollano a te la responsabilità di praticamente tutte le malattie tipiche di chi invecchia. Hai bisogno di spalle forti per portare questo senso di colpa perché, senza esagerazione, potresti averlo tutta la vita e, se sei particolarmente vulnerabile, potresti perfino sentirti colpevole della morte di uno dei tuoi genitori.

Comunissimo, poi, è il senso di colpa inculcato dai genitori relativamente al sesso. Per coltivarlo, è fertile suolo ogni pensiero o comportamento sessuale. "...Dio non voglia che ti masturbi. È male!". "Vergognati! Leggere riviste simili! Non dovrebbero nemmeno venirti, certi pensieri!..."

Col senso di colpa si può inculcare un comportamento sociale corretto. "...Metterti le dita nel naso davanti alla nonna! Mi hai messo in un imbarazzo!..." "Ti sei dimenticato di dire grazie. Vergognati! Vuoi proprio che i nostri amici pensino che non ti ho insegnato niente?..." È possibile insegnare a un bambino a comportarsi in maniera accettabile senza instillargli alcun senso di colpa. È molto più efficace spiegargli i motivi per cui un dato comportamento è indesiderabile, quindi ricordarglieli, semplicemente. Se, per esempio, a Donny si dicesse che le sue continue

interruzioni portano scompiglio e non permettono di conversare, in lui si sarebbe piantato un primo seme, non il senso di colpa che si accompagna a una frase come: "Interrompi sempre. Dovresti vergognarti. Non è possibile parlare quando ci sei tu intorno".

Il semplice fatto che si sia raggiunta l'età adulta non pone fine alla manipolazione da parte dei genitori mediante senso di colpa. Ho un amico che ha 52 anni. È un pediatra ebreo che ha sposato una non ebrea. Egli tiene segreto il suo matrimonio alla propria madre perché teme che esso potrebbe "ucciderla" o, meglio, teme che potrebbe ucciderla lui. Paga fior di quattrini per tenere un secondo appartamento completamente arredato, al solo scopo di ricevervi la madre ottantacinquenne tutte le domeniche. Costei ignora che suo figlio ha moglie e che per gli altri sei giorni della settimana abita in un'altra casa. Il mio amico fa questa commedia per timore, e per il senso di colpa che gli deriva dall'a-ver sposato una *Shiksa*. Benché non sia più un bambino, ed eserciti la sua professione in maniera assai brillante, ciò nondimeno è ancora dominato dalla madre. Ogni giorno le telefona dallo studio e recita la parte dello scapolo.

Il senso di colpa relativo ai genitori e alla famiglia costituisce la strategia più comune per tenere a bada una personalità ribelle. Gli esempi diati non sono che un piccolo campionario dell'ingente numero di frasi e tecniche miranti ad aiutare un figlio o una figlia a scegliere il senso di colpa d'immobilità nel presente sopra un evento passato) come prezzo della sua genealogia.

Senso di colpa collegato all'amante o al coniuge

La frase "Se tu mi amassi" è un modo di manipolare l'amante: tattica particolarmente utile quando si vuole castigare il partner che si è comportato in un certo modo. Quasi l'amore dipendesse dal giusto comportamento... Ogni volta che una persona non corrisponde, si può ricorrere al senso di colpa per farlo tornare all'ovile. Deve sentirsi colpevole di non aver amato l'altro.

Rancori, lunghi mutismi, sguardi arcigni, servono a ingenerare senso di colpa. "Con te non parlo, così impari!"; oppure "Non venirmi vicino! Come vuoi che sia carina con te dopo quello che hai fatto?": questa, detta a un partner che si è preso una distrazione, è una tattica comunissima.

Spesso, dopo che da un incidente sono trascorsi degli anni, lo

... di nuovo fuori per far sentire in colpa l'altra persona. "E non dimenticare quello che hai fatto nel 1951"; oppure "Come osso ancora fidarmi di te, se mi hai già deluso una volta?". In tal modo un partner può manipolare il presente dell'altro rivangando il passato. Se uno lo avesse già scordato, l'altro potrebbe periodicamente rinfrescargli la memoria sì da non fargli addormentare il senso di colpa.

Il senso di colpa serve altresì per indurre la persona amata a conformarsi alle esigenze e ai sistemi dell'altro. "Se tu avessi un po' di coscienza, mi avresti chiamato"; oppure "È la terza volta e mi *tocca*, di andare a svuotare la pattumiera. Tu proprio non o vuoi fare, eh?". Lo scopo? Far fare all'altro ciò che l'uno vuole che faccia. Il metodo? Il senso di colpa.

Senso di colpa ispirato dai figli

Il gioco della colpa ispirata dai genitori ha il suo reciproco. Il senso di colpa può essere una strada a due sensi, ed i figli sono tanto abili a servirsene per manipolare i genitori quanto lo sono questi nel manipolare quelli.

Se un figlio si accorge che uno dei genitori, non potendolo accontentare, si sentirà colpevole di essere un cattivo genitore, il figlio ne approfitterà per manipolarlo. Urli e strepiti al supermercato possono fruttare il desiderato lecca-lecca. "Il padre di Sally glielo lascia fare" — quindi il padre di Sally è un buon padre, tu no. "Non mi vuoi bene. Se tu mi volessi bene, non mi tratteresti così". E il massimo: "Devo essere stata adottata. I miei veri genitori non mi tratterebbero così". Tutte queste frasi contengono un medesimo messaggio: tu, genitore, dovresti sentirti in colpa quando tratti me, tuo figlio, in questo modo.

I figli, ovviamente, imparano osservando gli adulti, che fra di loro usano questo sistema per ottenere ciò che vogliono. Il senso di colpa non è naturale. È una reazione emotiva appresa, la quale viene attivata soltanto se la vittima ha lasciato capire di essere vulnerabile. I figli sanno fin da bambini quando i genitori sono suggestionabili. Se ti rammentano di continuo cose che hai fatto o non fatto, al fine di ottenere ciò che vogliono, vuol dire che hanno già imparato il trucco del senso di colpa. Se i tuoi figli si servono di queste tattiche, hanno preso da qualcuno. Molto probabilmente, da te.

Senso di colpa ispirato dalla scuola

Gl'insegnanti sono bravissimi a instillare senso di colpa, e i bambini, che sono suggestionabili al massimo, sono ottimi oggetti di manipolazione. Ecco alcuni dei messaggi che fanno soffrire i piccoli:

"La tua mamma sarà molto triste per causa tua".

"Dovresti vergognarti. Prendere un'insufficienza, un ragazzo intelligente come te!".

"Come hai potuto dare un tale dispiacere ai tuoi genitori, dopo tutti i sacrifici che hanno fatto per te? Non sai quanto desiderano che tu vada a Harvard?".

"Hai sbagliato il compito perché non hai studiato. Ora te la vedi tu".

Si ricorre sovente, nelle scuole, al senso di colpa per far imparare ai bambini certe cose o per indurli a comportarsi in un dato modo. E ricordati: anche da adulto sei un prodotto di quelle scuole.

Religione e senso di colpa

Ci si serve spesso anche della pratica religiosa per instillare senso di colpa, quindi manipolare il comportamento. In questi casi, è generalmente Dio colui che tu hai deluso, e in alcuni il messaggio è che sarai escluso dal paradiso perché sei stato cattivo.

"Se tu amassi Dio, non ti comporteresti così".

"Se non ti penti dei tuoi peccati, in paradiso non entri".

"Dovresti avere rimorso di non essere andato in chiesa tutte le domeniche. Forse, se sei abbastanza contrito, sarai perdonato".

"Non hai osservato uno dei Comandamenti. Dovresti vergognarti".

Altre istituzioni e senso di colpa

Quasi tutte le carceri operano in base alla teoria della colpa> ossia: se una persona sta dentro per un tempo abbastanza lungo e medita su quanto è stata malvagia, si emenda grazie al senso di colpa. Le pene detentive per reati non violenti, quali l'evasione »'

sche, le infrazioni gravi al regolamento stradale, i reati civili, e simili, sono un esempio di questo modo di vedere. Il fatto che un'altissima percentuale di ex detenuti torni a violare la legge, non è riuscito a scuotere tale opinione.

Stare in prigione a soffrire per quello che si è commesso. È una politica talmente costosa e inutile, da sfidare ogni spiegazione logica. La spiegazione illogica è, naturalmente, che il *sensu di colpa* a tal punto fa parte della nostra cultura da costituire la spina dorsale del nostro sistema penale. Invece di costringere una persona che ha violato una legge civile ad essere utile alla società, o a pagare i debiti, la si riforma con una incarcerazione che produce senso di colpa e non reca beneficio ad alcuno, meno di tutti al colpevole.

Nessun senso di colpa, per profondo che sia, può cancellare o cambiare ciò che è stato. I penitenziari, per di più, non sono luoghi dove si apprenda a compiere scelte che di fronte alla legge siano differenti da quelle compiute. L'amarezza incoraggia il detenuto a ripetere la scelta illegale (chiudere in carcere i criminali pericolosi per proteggere la società, è un altro problema e qui non viene affrontato).

Nella nostra società, la mancia è divenuta un'usanza che non riflette tanto il gradimento di un servizio ricevuto, quanto il senso di colpa di chi lo ha ricevuto. Camerieri e cameriere efficienti, autisti di taxi, fattorini d'albergo, e simili, hanno capito che la maggior parte della gente non sopporta il senso di colpa che le deriva dal non dare la mancia; la gente quindi la dà, nella misura della percentuale consueta, indipendentemente dalla qualità del servizio ricevuto. La mano vistosamente tesa a ricevere, le frasi acide, gli sguardi fulminanti, servono tutti a ingenerare senso di colpa, e a fare arrivare, rapida sui suoi tacchi, la grossa mancia.

Si può essere indotti a sentirsi in colpa per aver gettato la cartaccia in strada, fumato in un dato luogo, per non aver tenuto un contegno accettabile. Hai gettato a terra un mozzicone di sigaretta o un bicchiere di carta? Una dura occhiata da parte di un e-straneo è capace di farti venire un parossismo di senso di colpa. Anziché sentirti in colpa per un'azione già commessa, perché non decidi di agire diversamente, un'altra volta?

Anche un regime dietetico ingenera senso di colpa. Sei a dieta e mangi un dolce? Soffrirai un giorno intero per la debolezza di un momento. Se volevi perdere del peso, e hai agito in maniera controproducente, impara da ciò che hai fatto e sforzati di essere più coerente, che' semini in colpa e rimproverarti è tempo sprecato.





Se infatti ti senti in colpa e ti rimproveri troppo a lungo, è probabile che tornerai a mangiare ciò che non devi, come nevrotica via d'uscita dal tuo dilemma.

Senso di colpa e sessualità

Forse meglio che altrove, il senso di colpa alligna nel campo del sesso. Già si è visto come i genitori lo ingenerino nei figli, per atti o pensieri di ordine sessuale. Non meno colpevoli, in fatto di sesso, si sentono gli adulti. C'è gente che va di nascosto a vedere film pornografici, di nascosto perché gli altri non sappiano fino a che punto si comportano male. Alcuni non riescono, non possono ammettere di godere del sesso orale, e sovente si sentono in colpa per il fatto di averci soltanto pensato.

Buone produttrici di senso di colpa sono le fantasie a sfondo sessuale. Molti soffrono per il fatto di averne, e perfino in privato o nel corso di una seduta terapeutica negano di averne. Se invero dovessi indicare un centro del senso di colpa nel corpo umano, direi che è alla biforcazione delle gambe.

Questa non è che una breve rassegna delle influenze esercitate dalla cultura per facilitare il senso di colpa come scelta. Consideriamo ora quali vantaggi psicologici si traggano dal sentirsi colpevoli. Tieni presente che, quale che sia il vantaggio, esso non può che rivelarsi autodistruttivo. Ricordalo, la prossima volta che opti per il senso di colpa a scapito della libertà.

vantaggi psicologici del senso di colpa come scelta

Ecco alcune delle principali ragioni per cui si preferisce sciupare il presente e sentirsi colpevoli di cose fatte, o non fatte, in passato.

Passando il tempo a sentirti colpevole di una cosa che è già avvenuta non hai da impiegare quel tempo in maniera più utile e che ti valorizzi. Al pari di tanti altri comportamenti autodistruttivi, il senso di colpa è, in termini assai semplici, un sistema per evitare di correggerti. Di ciò che sei o non sei adesso sarebbe pertanto responsabile ciò che eri o non eri in passato.

Spostando indietro nel tempo la responsabilità, non solo ti risparmi la fatica di cambiare, ma eviti altresì tutti i rischi che pre-

sentita un cambiamento. Immobilizzarti sul passato col senso di colpa è più facile che imboccare nel presente la via rischiosa della crescita.

« Si ha la tendenza a credere che, se ci si sente profondamente colpevoli, si finisce col venire perdonati. Il perdono come tornaconto è analogo al principio (descritto più sopra) su cui si reggono i penitenziari, dove il detenuto sconta i misfatti rimuginandoli a lungo. Più grave è la trasgressione, più lungo dovrà essere il periodo di rimorso necessario per il perdono.

Il senso di colpa può essere un mezzo per recuperare la sicurezza e la protezione di cui si godeva nell'infanzia, allorché altri decidevano per te e si prendevano cura di te. Anziché prenderti in pugno nel presente, ti affidi a valori altrui che appartengono al passato. E, ancora una volta, il vantaggio consiste nel sottrarti al dovere di rispondere di te stesso.

Il senso di colpa è un utile sistema per trasferire da te stesso ad altri la responsabilità del tuo comportamento. È facile per te infuriarti per la manipolazione che subisci, e situare la radice del tuo senso di colpa fuori di te, in quei dannatissimi "altri" che sono tanto potenti da saperti costringere a provare di tutto, compreso il senso di colpa.

Sovente, sentendoti in colpa per una data azione, puoi accaparrarti l'approvazione degli altri, anche se costoro non approvano la tua azione. Puoi anche aver commesso qualcosa di male, ma sentendoti in colpa mostri di sapere come si sta al mondo, e di cercare di rientrare nei ranghi.

Sistema ottimo per farsi compatire è sentirsi in colpa. Non importa che il desiderio di compassione sia un chiaro indice di scarsa dignità: in questo caso, al rispetto di te stesso preferisci fare in modo che gli altri siano dispiaciuti per te.

Sono, questi, i vantaggi più comuni che si traggono dal persistere nel sentirsi in colpa. Come tutti gli stati d'animo che annullano la personalità, anche il senso di colpa è una scelta, una cosa su cui tu eserciti un controllo. Se non ti piace, e preferiresti farlo sparire in modo da essere totalmente "libero da senso di colpa", ecco alcune strategie iniziali per farne tabula rasa.

Alcune strategie per eliminare il senso di colpa

Cominciare a guardare al passato come a qualcosa di immutabile, malgrado i penosi stati d'animo che può suscitare. È

finito! Non c'è senso di colpa che possa cambiarlo. Incidi questa frase nella mente: "Sentirmi in colpa non cambierà il passato, né mi renderà migliore". È una considerazione che ti aiuterà a distinguere fra sentirsi in colpa e trarre utili lezioni dal passato.

Domandarti che cos'è che stai evitando nel presente col senso di colpa intorno al passato. Lavorando a ciò che evitavi, eliminerai il bisogno di sentirti in colpa. Un mio cliente, che per un certo tempo aveva avuto una relazione extraconiugale, offre un buon esempio in proposito. Egli diceva di sentirsi in colpa, ma continuava a svignarsela tutte le settimane per incontrarsi con l'altra donna. Gli feci osservare che il senso di colpa di cui tanto parlava, era uno stato d'animo del tutto futile: da una parte, non migliorava la qualità del suo matrimonio e, dall'altra, gli impediva di godersi in pace la relazione. Gli restavano due scelte. Poteva riconoscere di impiegare il tempo a sentirsi colpevole perché era più facile che non analizzare a fondo il suo matrimonio e operare per rimettere in sesto il matrimonio e lui stesso ; oppure poteva imparare ad accettare il suo comportamento: ammettere che i rapporti extraconiugali egli li giustificava, e prendere atto che nel suo sistema di valori era incluso un comportamento che molta gente condanna. Sia con l'una che con l'altra scelta egli avrebbe eliminato il proprio senso di colpa, cambiando oppure accettando se stesso.

Cominciare ad accettare certe cose di te stesso che tu hai scelto ma che ad altri possono non piacere. Se pertanto i tuoi genitori, il capoufficio, i vicini, o perfino la persona che hai sposato, si oppongono a un certo tuo comportamento, puoi considerarlo un fatto del tutto naturale. Ricorda quanto abbiamo detto più sopra, riguardo alla ricerca di approvazione: devi esser tu ad approvarti. L'approvazione altrui fa piacere, ma non è indispensabile. Una volta che non avrai più bisogno di essere approvato, sparirà il senso di colpa derivante da un comportamento che non reca approvazione.

« Tenere un *Diario della colpa* e annotare con esattezza quando, perché e con chi ti senti in questo stato d'animo, nonché ciò che miri ad evitare nel presente spasimando sul passato. Questo diario dovrebbe fornire alcuni elementi assai utili alla conoscenza degli elementi specifici del tuo personale senso di colpa.

Riconsiderare il tuo sistema di valori. A quali valori credi profondamente? Quali, invece, dai solo a vedere di accettare? Elenca questi valori fittizi, e risolvi di vivere all'altezza di un codice di valori morali determinato da te, non imposto da altri.

Fare una lista di tutte le cattive azioni che hai commesse. Assegnare a ciascuna un punteggio, relativamente al tuo senso di colpa, da 1 a 10. Fa' la somma, e vedi se il fatto che dia 1 o un milione cambia qualcosa nel presente. Il presente resta identico, e il tuo senso di colpa è una dissipazione.

Valutare le reali conseguenze del tuo comportamento. Invece di andare in cerca di sensazioni "mistiche" determinando i "sì" e i "no" della tua vita, determina se i risultati delle tue azioni siano piacevoli e produttivi per te.

Insegnare alle persone che tentano di manipolarti col senso di colpa, che sei perfettamente capace di far fronte al loro disappunto o delusione. Così, se tua madre si mette a farti sentire in colpa con frasi come "Non l'hai fatto", oppure "Resta pure seduto, tu: le prendo io, le sedie", impara a rispondere: "Va bene, mamma. Se vuoi rischiare di romperti la schiena per poche sedie, solo perché non puoi aspettare un minuto, immagino che mi resti ben poco da fare per dissuaderti". Ci vorrà un po' di tempo, ma gli altri cambieranno quando avranno visto che non riescono a costringerti a scegliere la colpa. Tolta la "miccia" al senso di colpa, saranno per sempre eliminati anche il dominio emozionale che era esercitato su di te e la possibilità di manipolarti.

Fare una cosa da cui sai che deriverà senso di colpa. Quando prendi una camera in albergo, e ti vedi assegnare un fattorino che ti deve accompagnare a una camera che sei perfettamente in grado di trovare da solo, portandoti la valigetta che costituisce tutto il tuo bagaglio, di' che puoi fare da solo. Se l'altro insiste, di' al tuo indesiderato accompagnatore che spreca tempo e fatica, dal momento che non dai mance per servizi che non desideri. Oppure, se è una cosa che hai sempre desiderato, prenditi una settimana di vacanza da solo, malgrado le proteste ingeneranti senso di colpa che solleveranno gli altri membri della tua famiglia. Sono sistemi che ti aiuteranno a prendere in pugno quell'onnipresente senso di colpa che così tanti settori del tuo ambiente sono esperti nel farti scegliere.

Il dialogo che riporlo alla pagina seguente è un esercizio clic viene attuato al consultorio da un gruppo diretto da me. Una giovane donna di 23 anni ha una discussione con sua madre (interpretata da un altro membro del gruppo) perché vuole lasciare il nido. Per impedirle di andare via da casa, la madre replica con ogni sorta di motivi atti a instillare senso di colpa nella figlia. Il dialogo è il risultato di un'ora di lavoro nella quale ho cercato di insegnare alla figlia a eludere le manovre materne.



Figlia Mamma. . . Io me ne vado da casa.

Madre Se te ne vai, mi viene un attacco di cuore, lo sai com'è fatto il mio cuore, e quanto ho bisogno del tuo aiuto con le medicine e tutto il resto.

Figlia Tu hai il pensiero della tua salute e credi di non potercela fare senza di me.

Madre Sicuro, che non posso! Sta' a sentire, io sono stata buona con te in tutti questi anni, e adesso tu prendi su e te ne vai, e mi lasci qui a morire. Se hai di questi sentimenti per tua madre, va' pure.

Figlia Secondo te, per il fatto che mi hai aiutato da bambina io dovrei ripagarti restando qui e rinunciando alla mia indipendenza e a vivere per conto mio.

Madre (*Stringendosi le mani al cuore*) Mi è venuta la tachicardia proprio adesso. Sto per morire, e sei tu che mi fai morire, ecco !

Figlia C'è niente che vorresti dirmi prima di andartene?

In questo dialogo la figlia si rifiuta di cedere alle obiezioni addotte dalla madre, ie quali mirano chiaramente a produrre senso di colpa. La giovane era stata letteralmente una schiava e ogni suo tentativo di andare a stare per conto proprio aveva sempre provocato reazioni che la facevano sentire in colpa. La madre ricorreva a qualsiasi mezzo pur di continuare a tenere la figlia in uno stato di dipendenza e sotto il suo controllo; la figlia era costretta a imparare a replicare in modo differente, oppure a restare prigioniera della madre e del proprio senso di colpa fino alla fine dei suoi giorni. Osserva attentamente le repliche della figlia: incominciano tutte col fare riferimento alle parole con cui la madre le addossa la responsabilità del proprio stato d'animo e delle proprie emozioni. Dicendo "Tu hai il pensiero", anziché "Io penso", il potenziale senso di colpa viene, con tatto, ridotto al minimo.

Tale è il senso di colpa, nella nostra cultura. Utile strumento per manipolare il prossimo, e futile spreco di tempo. Le preoccupazioni, ossia l'altra faccia della medaglia, sono sul piano diagnostico identiche al senso di colpa, ma sono proiettate esclusivamente sul futuro e su tutte le cose orribili che *potrebbero* accadere.

Le preoccupazioni viste da vicino

Non c'è nulla di cui preoccuparsi! Assolutamente nulla. Potresti passare il resto della tua vita, cominciando da adesso, a preoccuparti del futuro, e tutta la tua inquietudine non cambierebbe nulla. Ricorda che per inquietudine s'intende l'immobilizzazione nel presente a causa di ciò che succederà o non succederà nel futuro. Attento a non confondere le ansie con i progetti per il futuro- Se hai dei progetti, e ti stai dando da fare per migliorare il tuo futuro, è chiaro che non è il caso di parlare di ansie o inquietudini. È il caso di parlarne, invece, se un qualcosa che appartiene al futuro ti paralizza adesso.

Come infonde senso di colpa, così la nostra società incoraggia l'inquietudine. Tutto incomincia, ancora una volta, dall'assimilazione delle ansie al "cuore". Se vuoi bene a una persona (dice il messaggio), devi per forza darti pensiero per lei. È per questo che si odono frasi come "Si capisce che mi preoccupi! È naturale, quando si vuol bene a qualcuno"; oppure "Non posso fare a meno di preoccuparmi: è perché ti voglio bene". In tal modo si dimostra il proprio amore con una congrua dose d'inquietudine a tempo opportuno.

Da noi l'inquietudine è endemica. Non c'è quasi nessuno che non passi un tempo spropositato a preoccuparsi del futuro. E per niente. Non c'è problema futuro che possa essere risolto, nemmeno lontanamente, dalle tue ansie; non solo, ma è assai probabile che queste non ti consentano di affrontare in piena efficienza i problemi presenti. Le preoccupazioni, inoltre, non hanno nulla a che vedere con l'affetto o l'amore, il quale presuppone un rapporto nel quale ciascuno ha diritto a essere ciò che vuole, senza condizioni imposte dall'altro.

Immagina di vivere nel 186, allo scoppio della Guerra di secessione americana. Il Paese è mobilitato, e gli Stati Uniti hanno una popolazione di circa 32 milioni di anime. Di questi 32 milioni di persone, ciascuna ha cento preoccupazioni e passa gran parte del tempo a temere per il futuro. Ha il pensiero della guerra, del costo della vita, della coscrizione militare, dell'economia, di tutte quelle cose, insomma, di cui ti preoccupi oggi. Dopo 118 anni, nel 1978, tutte quelle anime preoccupate sono morte, e tutte le loro preoccupazioni messe insieme non hanno cambiato un solo attimo di quel che oggi appartiene alla storia. Lo stesso vale per le tue inquietudini. Quando la terra sarà popolata da gente completamente nuova, credi tu che una sola delle tue ansie avrà cambiato qualcosa? No. E credi tu che le tue ansie cambino

qualcosa oggi — voglio dire, cambino qualcuna delle cose che oggi ti preoccupano? Di nuovo, no. Allora questa è una reazione psicologica che va eliminata, perché sprechi tempo prezioso senza beneficio alcuno.

La maggior parte delle tue inquietudini verte su cose che sfuggono al tuo controllo. Puoi avere tutte le ansie che ti pare, circa la guerra, l'economia, le possibili malattie, ma ciò non ti darà la pace né la prosperità né la salute. Come individuo, hai scarso controllo su una qualsiasi di queste cose. Di frequente, inoltre la catastrofe che paventavi si rivela meno orribile nella realtà di quanto lo fosse nella tua immaginazione.

Per vari mesi ho lavorato con Harold. Aveva 47 anni, e temeva di essere licenziato e di non poter mantenere la famiglia. Era un ansioso per auto coercizione. Cominciò a dimagrire, non riusciva a dormire, si ammalava spesso. Nelle sedute al consultorio, gli parlai della futilità dell'inquietudine e della possibilità di essere sereni. Ma Harold era un vero ansioso, e riteneva che facesse parte delle sue responsabilità l'ansia quotidiana circa un disastro imminente. Finalmente, dopo mesi d'inquietudine, ricevette effettivamente il suo cartoncino rosa e, per la prima volta in vita sua, si trovò disoccupato. Nel giro di tre giorni trovò un altro lavoro: guadagnava di più e aveva maggiori soddisfazioni. Per trovarlo, aveva fatto uso della sua auto coercizione. La ricerca era stata rapida e senza soste, e inutile tutta la sua inquietudine. La sua famiglia non era morta di fame e Harold non aveva avuto un collasso. Smentendo, come quasi sempre accade, le sue più nere previsioni, gli eventi si rivelarono benefici, anziché orribili. Harold apprese per esperienza personale la futilità delle inquietudini; ora ha adottato un atteggiamento meno teso.

In un suo brillante articolo, pubblicato sul *New Yorker* del 3 febbraio 1975, e intitolato *Look for the Rusty Lining* ["Cerca l'isolante consumato"], Ralph Schoenstein tratta dell'inquietudine in tono satirico.

Che lista! Qualcosa di vecchio e qualcosa di nuovo, di cosmico ma anche di triviale, che l'ansioso creativo non cessa mai di mescolare l'irn-memoriale al pedestre. Se il sole si spegne, riusciranno i giocatori del Met a fare in notturna tutte le partite previste dal calendario? Se esseri umani criogenicamente congelati dovessero mai tornare a vivere, avrebbero da registrarsi all'anagrafe un'altra volta onde poter votare? Se si assistesse a una generale atrofizzazione dei mignoli dei piedi, la lega nazionale di calcio darebbe minore importanza ai tiri in porta?

Forse anche tu rientri nella categoria dell'ansioso per principi ■ forse anche tu, per la tua scelta di preoccuparti delle cose più disparate, carichi la tua esistenza di uno stress e di un'angoscia eccessivi. O forse sei un ansioso di serie B o C, preso soltanto dai tuoi problemi personali. La lista che diamo più sotto contiene le risposte più comuni alla domanda "Di che cosa ti preoccupi?".

Comportamenti ansiosi tipici della nostra cultura

Ho raccolto i dati che seguono da duecento individui adulti presenti, una sera, a una conferenza. Lo chiamo "prontuario dell'inquietudine", e a ciascuna voce tu potresti assegnare un punteggio, come hai già fatto per il senso di colpa. Queste voci non sono elencate secondo un ordine di frequenza o di importanza. In parentesi trovi frasi del tipo di quelle con cui si suole giustificare la propria inquietudine.

PRONTUARIO DELL'INQUIETUDINE IO MI

PREOCCUPO...

1. *Dei figli* ("Tutti si preoccupano dei figli. Non sarei un buon padre se non me ne dessi pensiero. E allora?!").
 2. *Della mia salute* ("Se non te ne curi, puoi morire in qualsiasi momento!").
 3. *Della morte* ("Nessuno vuole morire. Tutti hanno paura della morte").
 4. *Del mio lavoro* ("Se non te ne preoccupi, puoi perderlo").
 5. *Della situazione economica* ("Qualcuno dovrà pur preoccuparsene, visto che il Presidente non se ne cura").
 6. *Che mi venga un attacco di cuore* ("Tutti lo temono, no?"; "Il cuore potrebbe saltare in qualsiasi momento").
 7. *Della sicurezza* ("Se non te ne preoccupi, ti ritrovi all'ospizio o devi rimetterti al buon cuore dell'assistenza pubblica").
 8. *Della felicità di mia moglie (o di mio marito)* ("Sa Dio se mi preoccupo della sua felicità! Eppure, per lui lei è come se nulla fosse").
 9. *Di fare bene le cose* ("Sempre mi preoccupo di fare tutto come va fatto. Così, mi sento a posto").
1. *Che il bambino sia sano* (detto da una donna incinta) ("Ogni donna che sta per diventare mamma ha questo pensiero").

11. *Dei prezzi* ("Prima che arrivino alle stelle, qualcuno dovrà pur preoccuparsene!").
12. *Degli incidenti* ("Ho sempre il pensiero che a mia moglie o ai miei figli capiti un incidente. È naturale, no?").
13. *Di quel che penseranno gli altri* ("Mi preoccupa la disapprovazione dei miei amici").
14. *Del mio peso* ("Nessuno vuole essere grasso, quindi mi preoccupo di non riacquistare il grasso che ho smaltito").
15. *Del denaro* ("Non ci basta mai e temo che, un giorno o l'altro, andremo in fallimento e dovremo ricorrere a un'opera assistenziale").
16. *Che mi si rompa la macchina* ("Ho un vecchio macchinino e guido sulla corsia veloce, sicché mi dà dei pensieri: penso a quello che succederebbe se si rompesse").
17. *Dei conti da pagare* ("E chi non ha questa preoccupazione? Non sarebbe umano, non averla, quando si hanno conti da pagare").
18. *Che muoiano i miei genitori* ("Non so cosa farei se morissero. Al pensiero, mi ci ammalo. Temo che non sopporterei di rimanere solo").
19. *Dell'aldilà, se Dio non esiste* ("Non sopporto il pensiero che non vi sia nulla").
20. *Di che tempo farà* ("Se ho in programma un picnic e può darsi che piova; se vado a sciare e forse non c'è neve").
21. *Della vecchiaia* ("A nessuno piace invecchiare. Non mi si venga a dire che nessuno se ne dà pensiero!"; "Non so cosa farò quando andrò in pensione, e la cosa francamente mi preoccupa").
22. *Quando vado in aeroplano* ("Si legge di tutti quegli incidenti aerei!").
23. *Della verginità di mia figlia* ("Ogni padre, se vuole bene a sua figlia, ha il pensiero che le venga fatto del male o che si metta nei guai").
24. *Se devo parlare davanti a un gruppo di persone* ("Divento una pietra davanti alla gente e sono terribilmente ansioso prima di aprire bocca").
25. *Quando mio marito non telefona* ("Mi sembra normale che ci si preoccupi quando non si sa dove sia la persona a cui si vuol bene, o si teme che le sia successo qualcosa").
26. *Quando devo andare in città* ("Chissà che cosa può accadere in una giungla?! Ogni volta che ci devo andare sono preoccupata"; "Temo sempre di non trovare un posto per parcheggiare la macchina").

E forse la più nevrotica di tutte le inquietudini... 27. Di non avere preoccupazioni ("Non riesco a stare tranquillo quando pare che tutto vada bene. Sono in ansia perché non so che cosa succederà").

Queste sono le inquietudini riscontrabili nella nostra cultura. e alcune sono anche le tue, dà a ciascuna un punteggio, poi fa' la somma. Quale che sia il totale, esso equivale a zero. La citazione seguente mostra quali punte tocchi l'inquietudine nel nostro mondo: è tratta da un articolo apparso sul *Newsday* del 3 maggio 1975.

West Islip. Due membri del consiglio amministrativo dell'Ospedale Nassau-Suffolk hanno avvertito, ieri, che coloro che si *preoccupavano* dei problemi che la crisi delle assicurazioni contro le cure sbagliate potrebbe creare, nel caso che i medici cessino del tutto di curare i pazienti o trattino soltanto i casi di emergenza, non si sono *preoccupati* abbastanza.

È, questo, un vero e proprio invito a preoccuparsi maggiormente di un dato problema. Come ha mai potuto essere pubblicata una cosa del genere? Ma perché la cultura spinge a preoccuparsi, anziché ad agire!... Se tutte le persone interessate si preoccupassero assai di più, forse il problema verrebbe eliminato. Questo è il ragionamento.

Per eliminare l'inquietudine, è necessario comprenderne il motivo. Se essa ha una grande parte nella tua vita, ha altresì — e su questo ci puoi scommettere — numerosi precedenti che la motivano. Ma quali vantaggi presenta? Questi sono simili ai vantaggi nevrotici che si traggono dal senso di colpa, dato che sia l'inquietudine che il senso di colpa sono stati d'animo autodistruttivi che variano soltanto per quanto riguarda il fattore tempo: il senso di colpa verte sul passato, l'inquietudine sul futuro.

vantaggi psicologici della scelta dell'inquietudine

Si è inquieti, preoccupati, ansiosi, nel presente. Se passi il tempo nell'immobilizzazione su qualcosa che appartiene al futuro, sfuggi al presente e a tutto ciò che nel presente ti disturba. Io, per esempio, ho trascorso l'estate del 1974 a Karamursel, in Turchia. Insegnavo, e contemporaneamente scrivevo un libro sul lavoro in un consultorio. La mia bambina di sette anni era rimasta

negli Stati Uniti con sua madre. A me piace scrivere, ma trovo che è una fatica profondamente solitaria e difficile, che richiede grandi doti di autodisciplina. Mi mettevo davanti alla macchina da scrivere — il foglio già infilato, i margini fissati — e d'un tratto il mio pensiero andava alla piccola Tracy Lynn. ...E se va in bicicletta per la strada e non fa attenzione? Spero che qualcuno abbia un occhio per lei, in piscina, perché tende a commettere imprudenze... Senza che me ne fossi accorto, era trascorsa un'ora, e l'avevo spesa a preoccuparmi. Invano, naturalmente. Davvero? Eh, be' : mentre ero in ansia, non dovevo affrontare la difficoltà dello scrivere. Un bel vantaggio, non c'è che dire!

Col pretesto dell'inquietudine come ragione della tua immobilità, eviti di correre rischi. Come agire, quando si è occupati nella preoccupazione? "Non riesco a far nulla, sono troppo in pensiero per...". È un lamento frequente, che ha il vantaggio di tenere immobili e di evitare il rischio di un'azione.

Grazie alle tue inquietudini, puoi sempre metterti l'etichetta di persona che se la prende a cuore. Le tue ansie dimostrano che sei buon padre, buon marito, buon tutto. È un egregio vantaggio, sebbene manchi di sana logica.

L'ansia è una giustificazione a portata di mano per certi comportamenti autodistruttivi. Se sei già al di sopra del tuo peso normale, non vi è dubbio che mangi di più quando sei preoccupato; hai quindi una ragione formidabile per tenerti le tue ansie. Fumi di più, quando sei preoccupato; perciò ti servi delle preoccupazioni per fare a meno di smettere di fumare. Questo stesso sistema di tornaconto nevrotico funziona anche nel campo del matrimonio, della salute, riguardo al denaro, ecc. L'inquietudine ti permette di evitare di cambiare. È più facile preoccuparsi di certi dolori allo stomaco, che correre il rischio di conoscere la verità e agire direttamente.

Le tue ansie ti impediscono di vivere. Un ansioso sta seduto e lavora di testa; una persona attiva sta in piedi e si dà da fare. L'ansia è una scusa ingegnosa per non far nulla, ed è certo più facile, ancorché meno remunerativo, stare a preoccuparsi che non agire.

L'ansia può determinare ulcere, ipertensioni, Ciampi, emicranie da tensione, dolori alla schiena, e simili. Non pare che questi siano dei vantaggi, eppure ci fanno diventare oggetto di una considerevole attenzione altrui e giustificano molta autocommiserazione. Alcuni preferiscono farsi compatire anziché star bene.

Ora che conosci il sistema che psicologicamente sostiene la tua Quietudine, potresti cominciare a divisare qualche strategia per cercare di sbarazzartene.

Alcune strategie per eliminare l'inquietudine

Invece di farti ossessionare dal futuro, comincia a considerare il presente come fatto di momenti da vivere. Quando ti sorprendi in ansia, domandati: "A che cosa tento di sfuggire adesso, mentre riempio d'ansia questo momento?", quindi va' all'attacco di ciò che stai evitando. Il miglior antidoto all'inquietudine è l'azione. Un mio cliente, facile in precedenza a preoccuparsi, mi ha raccontato un suo recente trionfo. Un pomeriggio, in una località di villeggiatura, andò a fare una sauna. Nello stabilimento conobbe un uomo che non sapeva prendersi una vacanza dai propri crucci e che gli fece tutta una lezione sulle cose di cui il mio cliente avrebbe dovuto preoccuparsi. Giunto alle operazioni di *borsa*, gli disse di non preoccuparsi delle piccole oscillazioni: di lì a sei mesi sarebbe venuto il crollo, e questa era la cosa di cui veramente preoccuparsi. Il mio cliente fece il ripasso di tutto ciò che doveva preoccuparlo, e se ne andò. Andò a giocare a tennis per un'ora, si divertì a giocare a pallone con alcuni bambini, partecipò con la moglie a un campionato di ping-pong che godette e-normemente, poi, circa tre ore dopo, tornò a fare una sauna o una doccia. La sua nuova conoscenza era ancora là a preoccuparsi e riattaccò con un elenco di altre cose di cui darsi pensiero. In quelle tre ore il mio cliente era stato vivo e attivo, mentre l'altro aveva consumato il tempo nelle inquietudini. E i loro rispettivi comportamenti non ebbero alcun effetto sulla borsa.

Ammettere l'inanità dell'inquietudine. Domandati e torna a domandarti: "Cambierà mai una cosa in grazia delle mie preoccupazioni?".

Concedere tempi sempre più brevi alle inquietudini. Fissa dieci minuti del mattino e dieci del pomeriggio come segmenti di tempo riservati alle ansie, e infilaci tutti i potenziali disastri con cui vuoi affliggerli. Poi, facendo appello a tutta la tua capacità di controllo mentale scaduto il tempo, rimanda ogni ulteriore preoccupazione ai successivi dieci minuti stabiliti. Ti accorgerai ben presto di quanto sia sciocco buttare via il tempo in questo modo, e finirai con l'eliminare del tutto la tua fascia dell'inquietudine.

Fare un elenco di tutte le cose di cui ti sei preoccupato il giorno precedente, la settimana o l'anno trascorsi. Vedere se qualcuna delle ansie è stata, in un modo o nell'altro, produttiva. Calcolare quante delle cose che paventavi si è poi attuata. Vedrai che l'inquietudine è un duplice sperpero: non altera il futuro, e un evento proiettato come catastrofico si rivela sovente di minore entità, quando non addirittura una benedizione.

Preoccuparti, e bastai Verificare se, quando sei tentato dall'inquietudine, riesci a farlo vedere. Voglio dire: smetti, rivolgiti a una persona e dille: "Guardami: sto per preoccuparmi!". Non si raccapezzerà, perché è probabile che tu non sappia nemmeno far vedere la cosa che fai tanto bene, tanto spesso. Porti questa domanda che sradica ogni inquietudine: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere a me (o a loro), e quali sono le probabilità che accada?". Scoprirai così quanto sia assurdo preoccuparsi.

Scegliere deliberatamente di agire in una maniera che è in diretto conflitto coi campi nei quali sei solito esercitare la tua inquietudine. Se ti costringi a mettere da parte dei soldi per il futuro, sempre preoccupato come sei di non avere abbastanza denaro per un altro giorno, comincia a spenderli oggi. Fa' come lo zio ricco, che lasciò scritto nel testamento: "Nel pieno possesso delle mie facoltà, ho speso tutti i miei soldi quando ero vivo".

Cominciare ad affrontare i timori con pensieri e azioni produttive. Ho un'amica che di recente ha trascorso una settimana su un'isola al largo della costa del Connecticut. È una donna che ama fare lunghe passeggiate. Ben presto scopri che sull'isola vivevano numerosi cani randagi tornati allo stato selvatico. Ella decise di combattere la paura che potessero morderla (o addirittura sbranarla, nella più terribile delle ipotesi). Per precauzione camminava sempre con un sasso in mano, decisa a mostrare di non aver paura se i cani le si fossero avvicinati. Si rifiutava perfino di rallentare quando i cani ringhiavano o le correvano incontro. Poiché i cani le si lanciavano contro, ma poi incontravano una che rifiutava di indietreggiare, alla fine rinunciavano e correvano via. Non che io sia per il vivere pericolosamente, ma credo che una sfida efficace alla paura e ai timori sia la maniera migliore di estirparli.

Questi sono alcuni modi per eliminare l'inquietudine dalla tua vita. Ma l'arma più efficace è la determinazione di bandire tale comportamento nevrotico.

il presente è la chiave che permette di comprendere i tuoi modi di sentirti in colpa o di essere in ansia. Impara a vivere nel presente e a non sciuparlo in pensieri paralizzanti sul passato o sul futuro. Non vi è altro momento da vivere che il presente, e tutti i tuoi futili sensi di colpa e inquietudini occupano l'elusivo presente.

jsle parlava anche Lewis Carroll, in *Alice attraverso lo specchio*: «La ^{ra}di ^{ta} è, marmellata domani, e marmellata ieri... mai marmellata oggi. Un giorno o l'altro, dovrà pur essere "marmellata oggi" » obiettò Alice.

E tu? Niente marmellata oggi? Se un giorno o l'altro dev'essere quello della marmellata, perché non oggi?

6

ESPLORARE L'IGNOTO

*Solo gli insicuri
vogliono la sicurezza.*

Forse sei un esperto in fatto di sicurezza, sei uno che evita ciò che non conosce e preferisce sapere sempre dove va e che cosa lo aspetta quando vi arriva. La nostra società ci abitua in questo senso di buon'ora. Essa tende a incoraggiare la cautela a scapito della curiosità, la sicurezza a spese dell'avventura. "... Evita il discutibile, tieniti su un terreno che conosci, non vagabondare nell'ignoto..."

Tali messaggi possono trasformarsi in una barriera psicologica che in molti e svariati modi ti impedisce di avere soddisfazioni personali e di essere felice nel presente.

Albert Einstein, che ha dedicato la vita all'esplorazione dell'ignoto, diceva in un articolo su *Forum* (ottobre 193) intitolato *What I believe* ["In che cosa credo"]: « La più bella esperienza che si possa fare è quella del misterioso. È questa la vera sorgente d'ogni arte e d'ogni scienza ».

E, avrebbe potuto aggiungere, d'ogni crescita.

Ma troppi assimilano l'ignoto al pericoloso. Nella vita, essi ritengono, ci si deve occupare di cose certe, e si deve sapere sempre dove si va a parare. Solo i dissennati osano esplorare i *terrains va-gues* della vita e, quando lo fanno, escono da questa esperienza disorientati, feriti e, quel che è peggio, presi alla sprovvista. Negli scout, si viene sempre esortati a *tenersi pronti, preparati*. Ma come si fa a prepararsi all'ignoto? È ovviamente impossibile. Dunque lo si eviti e non si avranno guai. ...Tienti sul sicuro, non correre rischi, segui le carte stradali... anche se è noioso.

Forse tanta certezza — il sapere che ogni giorno somiglia al precedente — comincia a tediarti. Non puoi crescere, se conosci le risposte ancor prima che le domande siano state poste. Forse le circostanze che più ti piace ricordare sono quelle in cui sei stato vivo e spontaneo, in cui hai fatto ciò che hai voluto e sei stato in deliziosa attesa del misterioso.

I messaggi culturali della certezza li udiamo tutta la vita. Incominciano in seno alla famiglia; in seguito, gli educatori li raf-

forzano. Il bambino impara ad evitare di cimentarsi e viene incoraggiato a tenersi lontano da ciò che non conosce. ...Non perderti. Rispondi a modo. Sta' con quelli della tua età, della tua razza della tua classe sociale... Se sei ancora sotto l'azione di queste esortazioni alla sicurezza, dettate dal timore, è tempo che te ne distacchi. Liberati della fissazione che tu non possa tentare di agire diversamente, e quando l'esito è dubbio. Se vuoi, puoi. Comincia col conoscere il riflesso condizionato che ti fa evitare le esperienze nuove.

L'apertura a nuove esperienze

Se hai piena fiducia in te stesso, nulla supera le tue possibilità. Una volta che tu abbia deciso di avventurarti nel territorio in cui non hai garanti né garanzie, ti si offre l'intera gamma delle esperienze umane perché tu rie goda. Pensa ai cosiddetti geni, a coloro che nella vita hanno compiuto imprese spettacolari. Non era gente che sapesse far bene una cosa soltanto, o che si tenesse lontana da ciò che non conosceva. Benjamin Franklin, Ludwig van Beethoven, Leonardo da Vinci, Albert Einstein, Galileo, Bertrand Russell, George Bernard Shaw, Winston Churchill — questi e molti altri furono dei pionieri, uomini che s'inoltrarono in spazi nuovi, su terreni tutt'altro che sicuri. Erano, come te, uomini, ma diversi da te per il fatto che erano disposti ad attraversare campi dove altri non osavano metter piede. Albert Schweitzer, altro uomo "rinascimentale", disse una volta: « Nulla di umano mi è alieno ». Puoi guardarti con occhi nuovi e aprirti a esperienze che non hai mai considerato all'altezza delle tue possibilità; oppure puoi continuare a fare le cose che hai sempre fatto, al modo che le hai sempre fatte, fino all'ultimo dei tuoi giorni. Gli uomini grandi somigliano soltanto a se stessi, e in genere, è dato discernere la loro grandezza nella qualità della loro esplorazione e nel coraggio con cui hanno esplorato l'ignoto.

Aprirsi a nuove esperienze significa abbandonare la nozione secondo cui sarebbe meglio tollerare ciò che si conosce, anziché cambiarlo, dato che ogni cambiamento è carico di incertezze. Forse è anche tua la convinzione che l'essere (ossia: tu) sia fragile e vada facilmente in frantumi se osa metter piede dove non è mai stato. Questo è un mito. Tu sei una torre di fortezza. Non ti spezzi né crolli se vai incontro a qualcosa di nuovo. Al contrario: hai maggiori probabilità di evitare il collasso psicologico se elimini

dalla tua vita una parte di quanto in essa è routine e "sempre u-guale". Il tedio è debilitante e psicologicamente malsano. Se perdi ogni interesse nella vita, sei già potenzialmente distrutto. Non ti verrà certo quel mitologico "esaurimento nervoso" se metti nella tua vita un pizzico d'incertezza per darle sapore.

È, forse, anche tua la mentalità che fa dire: "Se è insolito, devo starne alla larga", e che inibisce ogni-apertura alle esperienze nuove. Talché se, ad esempio, vedi dei sordi che si parlano a gesti, li starai a guardare con curiosità ma non tenterai mai di conversare con loro. E se ti trovi con persone che parlano una lingua straniera, anziché cercare di comunicare in qualche modo, ti allontanerai, molto probabilmente, evitando la grande incognita che è la comunicazione in una lingua diversa dalla propria. Innumerevoli sono le attività e gli individui considerati tabù per il solo fatto che non li si conosce. Omosessuali, travestiti, handicappati, ritardati mentali, nudisti, e simili, sono buio, appartengono alla categoria dell'oscuro. Non sei mai sicuro di come ti devi comportare con loro, quindi li eviti.

Forse pensi che, per fare una cosa, devi avere una ragione — altrimenti, a che scopo farla? Sciocchezze! Puoi fare ciò che vuoi per il solo fatto che lo vuoi e per nessun'altra ragione. Non occorre una ragione per tutto ciò che si fa. Volere una ragione per ogni cosa vieta di fare esperienze. Da bambino, avresti potuto giocare un'ora intera con una cavalletta, per nessuna ragione eccetto che ti piaceva; oppure salire in cima a un colle o esplorare un bosco. Perché? Perché così volevi. Ma da adulto, vuoi una buona ragione per ogni cosa. Questa mania della buona ragione ti impedisce di aprirti e di crescere. Che libertà, sapere che non hai più da render conto a nessuno, nemmeno a te stesso, di nulla.

L'11 aprile 1834, Emerson annotava nel suo Diario:

Quattro serpi che scendevano e risalivano un fosso, senza scopo visibile. Non per il cibo. Non per procreare... Solo per scendere e risalire. Puoi fare ciò che vuoi perché così vuoi e per nessun'altra ragione. Questo ragionamento ti aprirà nuove dimensioni di esperienza e ti aiuterà a eliminare la paura dell'ignoto dal tuo stile di vita.

Rigidezza e spontaneità

Esamina senza compiacimenti la tua spontaneità. Sai aprirti a una cosa nuova, oppure ti attieni rigidamente al tuo modo di fare

consueto? Per spontaneità intendo la capacità di tentare, su due piedi, d'impulso, solo perchè si tratta di qualcosa che potrebbe divertirti. Può darsi che poi non si riveli affatto divertente, ma che il solo fatto di tentare ti abbia divertito. È probabile che sarai tacciato di irresponsabilità e d'imprudenza; ma che importa il giudizio degli altri se per te la scoperta dell'ignoto è stata una meravigliosa esperienza? Per molti è difficile essere spontanei. Le persone altolocate conducono un'esistenza rigida, non si rendono conto di quanto siano assurdi certi dettami che ciecamente seguono. Democratici e repubblicani sostengono la politica dei leaders dei rispettivi partiti, e votano secondo la linea di partito. Molto spesso, il membro di un governo che parli liberamente e con onestà si vede invitato a dare le dimissioni. Il pensare con la propria testa non riceve incoraggiamenti, e vengono impartite direttive ufficiali su come si debba pensare e parlare. Chi dice sempre di sì non è spontaneo: ha una disperata paura di ciò che non conosce, si allinea, fa ciò che gli viene detto di fare. Non lancia sfide, non prende iniziative contrarie, ma corrisponde rigidamente alle aspettative. Dove ti trovi tu, a questo riguardo? Sai essere te stesso in questo campo? Sai imboccare spontaneamente strade che non sempre portano a un esito sicuro?

I rigidi non crescono mai. Tendono a fare tutto come lo hanno sempre fatto. Un mio collega, che tiene corsi di aggiornamento per insegnanti, chiede frequentemente ai più anziani, quelli con trenta o più anni d'insegnamento: "Sono davvero trent'anni che insegnate, o avete insegnato un solo anno... per trenta volte?". E tu, amico, hai davvero vissuto 1. giorni e passa, o hai vissuto un solo giorno per 1. o più volte? È una buona domanda da porsi se si cerca di acquisire una maggiore spontaneità.

Pregiudizi e rigidità

Fondamento di tutti i pregiudizi è la rigidità, e il pregiudizio è un giudizio dato a priori che si basa meno sull'odio o il disprezzo per certe persone, idee o attività, che sul fatto che è più facile e più sicuro stare sul conosciuto, o con quelli che sono come noi. I pregiudizi operano a tuo vantaggio, in apparenza. Ti tengono lontano da persone cose e idee che non conosci e che ti potrebbero dare dei fastidi. In realtà, essi operano contro di te, impedendoti di andare alla scoperta di ciò che non conosci. Essere

spontanei significa eliminare i pregiudizi e darsi la possibilità di conoscere idee e persone nuove e diverse. I pregiudizi sono in sé e per sé una valvola di sicurezza; consentono di tenersi alla larga da province oscure o sconcertanti, e impediscono la crescita. Se non ci si fida di nessuno, non si ha nessuno a cui aggrapparsi. Ciò significa che, in realtà, non ci si fida di se stessi fuori del mondo a cui si è avvezzi.

"Avere sempre un programma": Una trappola

Non esiste la spontaneità programmata. È una contraddizione in termini. Tutti conosciamo delle persone che non sanno vivere senza una carta stradale e una lista, incapaci di variare la loro esistenza di un solo iota rispetto al programma iniziale. Non che un programma sia di per sé necessariamente pernicioso: innamorarsene è però la vera nevrosi. Può darsi che tu abbia pianificato la tua vita e stabilito che cosa farai a 25, 3, 4, 5, 7 anni: anziché prendere una decisione nuova ogni giorno, e avere una fede abbastanza forte in te stesso da permetterti di cambiare il programma, tu consulti la tua agenda per sapere a che punto sei o dovresti essere. Non permettere che il programma diventi più importante di te.

Avevo un cliente, Henry, sui venticinque anni. Soffriva disperatamente della nevrosi da programma e, di conseguenza, perdeva una quantità di occasioni interessanti. Aveva 22 anni quando gli venne offerto di farsi una posizione in un altro Stato. La prospettiva di trasferirsi lo tramutò in una pietra. Ce l'avrebbe fatta in Georgia? Dove avrebbe abitato? E i genitori, gli amici? La paura dell'ignoto lo immobilizzò letteralmente, e Henry rifiutò la possibilità di farsi avanti nella professione, di lavorare in un ambiente nuovo e interessante, e preferì restare dove e come era. Fu proprio questa esperienza a portare Henry al consultorio. Egli capiva che la sua rigida adesione a un programma gli impediva di crescere, eppure aveva paura di liberarsene e di tentare qualcosa di diverso. Da un'unica seduta esplorativa, si comprese che Henry era un vero e proprio fenomeno nel campo della pianificazione. Mangiava sempre le stesse cose a colazione, stabiliva con giorni di anticipo gli abiti che avrebbe indossato, disponeva gli indumenti nei cassetti in perfetto ordine, secondo il colore e le dimensioni. Oltretutto, imponeva i suoi sistemi alla famiglia.

Voleva che i figli tenessero ogni cosa al suo posto, e che la moglie si conformasse a tutto un rigido regolamento stabilito da lui. Henry era, in breve, un uomo assai infelice, benché organizzato. Mancava di creatività, di capacità di rinnovarsi, di calore personale. Era egli stesso un programma, e il suo scopo nella vita era di mettere tutto al suo posto. Grazie alle sedute del consultorio, Henry cominciò a tentare di vivere in maniera un tantino più spontanea. Ravvisò nei suoi programmi altrettanti strumenti per manipolare gli altri, e convenienti vie d'uscita per non vagare tra i rischi dell'ignoto. Ben presto lasciò respirare la famiglia e permise ai suoi di essere differenti da quali lui li voleva. Dopo alcuni mesi Henry chiese di venire assunto in un'azienda per un impiego che comportava frequenti spostamenti: proprio ciò che prima aveva tanto temuto, adesso, era diventato desiderabile. Henry non è ancora, beninteso, una persona totalmente spontanea, ma è riuscito a scuotere la mentalità nevrotica su cui prima poggiava la sua esistenza pianificata. Ogni giorno, cerca di migliorare e d'imparare a godere ciò che la vita offre ogni giorno, anziché condurre un'esistenza statica.

La sicurezza esterna e la sicurezza interiore

Un tempo, a scuola, hai imparato come si fa un tema. Ti hanno insegnato che occorre una buona introduzione, un corpo bene articolato, e una conclusione. È probabile che purtroppo tu abbia dato questa stessa struttura anche alla tua vita, vedendo la vita come una specie di tema. L'introduzione è stata la tua infanzia, allorché ti preparavi a diventare una persona; il corpo è la tua vita da adulto, organizzata e pianificata in vista della conclusione, che sarebbe l'andata in pensione e una fine felice. Tutto questo programmare t'impedisce di vivere nel presente. Secondo un tale programma, per vivere occorre la garanzia che tutto vada sempre bene. Ora, la sicurezza, che è poi il fine di tutto il programma, va bene per i cadaveri. Sicurezza significa sapere ciò che sta per succedere. Sicurezza significa niente emozioni, niente rischi, niente sfide. Sicurezza significa niente crescita, e niente crescita vuol dire morte. A parte il fatto che la sicurezza è un mito. Finché sei su questa terra, e il sistema resta qual è, sicurezza non ne avrai mai. E anche se non fosse un mito, sarebbe pur sempre un modo orribile di vivere. La certezza elimina le emozioni... e la crescita.

Il termine "sicurezza", nel senso in cui viene qui adoperato, designa certe garanzie esterne o esteriori, possessi quali il denaro, una casa e un'automobile, baluardi quali un lavoro o una posizione sociale di riguardo. Ma vi è un altro tipo di sicurezza che vale la pena di perseguire, ed è la sicurezza interiore che *consista* nella fiducia in se stessi, nel sapere che, qualsiasi cosa accada, si saprà farvi fronte. Questa è l'unica vera sicurezza durevole. Le cose potranno anche andar male, una depressione economica potrà anche prosciugarti tutti i tuoi averi, potrai anche perdere la casa, ma tu, tu ti sentirai come una roccia, intatto nel senso del tuo proprio valore. Tale è *la fede* in te stesso e nella tua forza interiore, che negli oggetti o negli altri potrai ravvisare dei semplici accessori, piacevoli ma non indispensabili.

Prova questo semplice esercizio. Supponi che in questo preciso istante, mentre stai leggendo questo libro, ti piombi addosso un tizio, ti spogli nudo e ti carichi di peso su un elicottero. Nessun preavviso di nulla, niente denaro, nient'altro che te stesso. Supponi che un aereo ti trasporti sul bel mezzo della Cina rossa e ti lasci cadere in un campo. Dovresti affrontare una nuova lingua, nuovi usi e costumi, un nuovo clima, e tutto quello che avresti saresti tu. Sopraviveresti, o sarebbe la tua fine? Riusciresti a farti degli amici, a procurarti da mangiare, a trovare *un* riparo, *ecc.*, oppure resteresti dove ti trovi, a lamentare la tua sorte, la disgrazia di una simile sciagura? Se hai bisogno della sicurezza esterna, periresti, perché saresti stato privato di tutti i tuoi beni. Ma se hai sicurezza interiore e non temi l'ignoto, sopraviveresti. Un'altra definizione della sicurezza è, dunque, la coscienza di saper far *fronte a tutto*, compresa la mancanza della sicurezza esterna. Non cadere nel tranello della sicurezza esterna, perché ti toglie ogni capacità di vivere, crescere e realizzarti. Osserva coloro che ne sono privi e che non hanno mappe su cui sia già stato scritto tutto. Forse è gente che non si è lasciata allettare dall'esca; può almeno tentare nuove vie ed evitare il tranello di dover sempre tenersi sul sicuro.

James Kavanaugh rende con efficacia il senso della propria sicurezza interiore in questa breve poesia intitolata *Some Day* [Un giorno] :

Un giorno me ne andrò
Per essere libero
E lasciare agli sterili
La loro sicura sterilità.
Senza lasciare recapito partirò

E attraverserò un arido deserto Per
scaricarvi il mondo. Poi andrò qua e
là, leggero Come un Atlante
disoccupato. "

successo come sicurezza

Già è arduo "andarsene per essere libero", come dice Ka-vaiiaugli, litiche ti porti dentro la convinzione che devi averli successo.

Nella nostra società, potente è il timore di sbagliare: viene inculcato nell'infanzia e sovente ce lo portiamo dietro tutta la vita.

Ti sorprenderà, forse, ma non esiste il fallimento. È un'opinione altrui, su come una certa cosa avrebbe dovuto essere portata a termine. Se tu credi fermamente che nulla va fatto secondo un *criterio* specifico voluto da altri, è impossibile fallire.

Alle volte, tuttavia, in una determinata cosa si può fallire secondo il proprio criterio di valutazione. L'importanza è non assimilare quel fallimento alla stima di sé. Non riuscire in un determinato sforzo non significa fallire come persona; significa semplicemente non essere riusciti in una data cosa a un dato momento.

Immagina, se puoi, che il termine fallimento descriva il comportamento di un animale. Considera un cane che abbaia da un quarto d'ora, e un tale che dica: "Be', non è poi tanto bravo ad abbaia. Gli do un'insufficienza". Che assurdità! Non è possibile bocciare un animale, perché non esiste un criterio per valutare il *comportamento naturale*. I ragni *tessono* ragnatele, *non ragnatele* riuscite o malriuscite. I gatti danno la caccia ai topi : se con un topo non riesce, il gatto riprova con un altro : non se ne sta a piagnucolare per il topo che è scappato, né si fa venire l'esaurimento nervoso perché ha fallito. Il comportamento naturale è quello che è! Dunque perché non applichi la stessa logica al tuo comportamento e non ti liberi della paura di non riuscire?

La spinta al successo proviene da quattro delle parole più deleterie della nostra cultura — tu le hai udite e ripetute migliaia di volte: "Fa' del tuo meglio!". È la pietra, angolare della nevrosi del successo. Fa' del tuo meglio in tutto ciò che fai. Che ci sarà, poi, di male a fare un mediocre giro in bicicletta o a fare una media passeggiata nel parco ? Perché non fare una cosa, e basta,

'Mn WUI You Be My Friend?.

an-ziché farla al meglio delle proprie capacità? La nevrosi da "Fa' del tuo meglio" può impedirti di tentare nuove attività e di godere delle vecchie.

Una volta veniva da me al consultorio una studentessa di 18 anni, di nome Louann. Era, come suol dirsi, una sgobbona: sempre *promossa col massimo dei voti* fin da quando aveva messo piede in una scuola. Dedicava lunghe ore tediose agli studi, col risultato che non le restava tempo per essere una persona. Era un vero computer, quanto a conoscenze libresche, ma penosamente timida sull'argomento ragazzi, non essendosi mai fatta tenere la mano né — nemmeno a parlarne — essendo mai uscita con uno. Ogni qualvolta toccavamo questo aspetto della sua personalità, le veniva un tic nervoso. Louann, a scapito del proprio sviluppo totale, dava il meglio di sé per essere un'ottima studentessa. Le domandai che cosa fosse più importante nella sua vita: quel che sapeva o quel che sentiva? Sebbene l'avessero incaricata di teure il discorso di commiato, il giorno della distribuzione dei diplomi, mancava di pace interiore ed era di fatto assai infelice. Cominciò a dare una qualche importanza ai propri stati d'animo e, poiché era una studentessa eccellente, si applicò con la medesima serietà che profondeva negli studi a imparare nuovi modi di comportarsi socialmente. Dopo un anno, la madre di Louann mi chiamò per dirmi che era preoccupata: sua figlia aveva avuto la prima insufficienza della sua vita nel primo anno d'inglese, al *college*. Augurai alla *giovane di farne una collezione*, e dissi alla madre di portare la figlia al ristorante per festeggiare la prima.

La mania della perfezione

Perché dovrete fare tutto bene? Chi è che deve metterti il voto? La celebre frase di Winston Churchill sulla mania della perfezione indica quanto possa essere immobilizzante la ricerca costante del successo.

La massima "Nulla serve eccetto la perfezione" può essere trascritta con le seguenti lettere: PARALISI.

Puoi paralizzarti con questa sciocca mania della perfezione e di fare del tuo meglio. Puoi riservarti alcuni campi, nei quali veramente dare il meglio di te stesso, ma nella grande maggioranza delle attività fare del proprio meglio, o anche solo fare bene, è un ostacolo al fare *tout court*. Non permettere che il perfezionismo ti tenga ai margini del campo, facendoti rinunciare ad attività potenzialmente 112

piacevoli. Cerca di cambiare il "Fa' del tuo meglio" [n un semplice "Fa"].
perfezione vuol dire immobilità. Se hai esigenze di perfezione,
non tenterai mai nulla e non combinerai mai gran che, perché il concetto di
perfezione non è applicabile agli esseri umani. Dio è perfetto, *ma* tu, in quanto
creatura, non lo sei e diventi ridicolo ^P se lo pretendi.

Se hai figli, non coltivare paralisi e risentimento con l'insistere che facciano
del loro meglio. Parla con loro, piuttosto, delle cose che amano di più e, se è il
caso, incoraggiali a fare il possibile in quei campi. Ma in altre attività, il solo
fare è tanto più importante del riuscire. Insegna ai tuoi figli a giocare a palla a
volo, invece che a guardare gli altri dicendo che non sono capaci. Incoraggiali
a sciare, cantare, disegnare, ballare, per il solo fatto che lo desiderano, e non
ad evitare una cosa perché può darsi che non riescano a farla bene. Lo spirito di
«competizione, la volontà di sforzarsi o addirittura di fare bene, non
dovrebbero essere insegnati. Si dovrebbero invece impartire lezioni di amor
proprio, fierezza e piacere nelle attività che l'individuo considera importanti.

Un bimbo capta facilmente l'orribile messaggio che lo induce a misurare il
senso del proprio valore sulla base dei suoi insuccessi. Ne consegue che egli
evita le attività nelle quali non eccelle. E, conseguenza anche più dannosa,
egli può abituarsi a prendersi in scarsa considerazione, a desiderare di essere
approvato, a provare un senso di colpa, ed a sviluppare tutte quelle "zone
erronee" che si accompagnano al rifiuto di sé.

A misurare il proprio valore sulla base dei fallimenti o dei successi, si
finisce col sentirsi inetti, buoni a nulla. Pensa a Thomas Edison: se dopo il
primo tentativo, nel quale fallì, gli fosse venuta meno la stima che aveva in se
stesso, avrebbe rinunciato, dichiarato fallimento, cessato ogni sforzo di
illuminare il mondo con la luce *elettrica*. Un fallimento può servire di lezione,
può *essere un* incentivo al lavoro e alla ricerca. Può essere considerato
addirittura un successo, se addita la via verso nuove scoperte o invenzioni.
Dice Kenneth Boulding:

Ho di recente emendato una certa saggezza popolare: secondo la mia
edizione, uno dei proverbi ora dice *Niente fallisce quanto il successo*, per la
ragione che da esso non s'impara nulla. L'unica cosa che si apprende dal
successo è, semmai, il fallimento. Il successo conferma soltanto le nostre
superstizioni.

Pensa: è sbagliando che si impara qualcosa. Eppure ci è stato
insegnato a considerare il successo come l'unico valore accettabi
li,

Le vostre zone erronee

le; tendiamo a scansare ogni esperienza nella quale potremmo fallire. Il timore di non riuscire rappresenta una grossa fetta della paura dell'ignoto. Tutto ciò che non sa di successo garantito, va evitato. E la paura di non riuscire significa paura tanto dell'igno, to quanto della disapprovazione che riceve un'azione compiuta, senza il massimo dell'impegno.

*Alcuni comportamenti, tipici della nostra cultura, dettati dalla
"paura dell'ignoto"*

Di alcuni tipici comportamenti generati dalla paura dell'ignoto, abbiamo già trattato. Il rifiuto di fare nuove esperienze, la rigidità, i pregiudizi, il farsi schiavi dei programmi, il bisogno della sicurezza esterna, la paura di non riuscire e la mania della perfezione, sono tutti aspetti che appartengono a una stessa larga fascia di autolimitazione del soggetto. Quella che segue è una lista delle sue manifestazioni più comuni. Potresti servirtene per valutare il tuo proprio comportamento.

Mangiare sempre le stesse cose, tutta la vita. Evitare sapori diversi o esotici, in favore di quelli più tradizionali, e in certo modo giustificarsi *con frasi come "lo sono uno a carne e patate"*, oppure "Ordino sempre pollo". Vero è che ognuno ha i propri gusti, ma rifiutare di assaggiare cibi che non si conoscono è pura e semplice rigidità. C'è gente che non ha mai mangiato un *taco*, che non è mai stata in un ristorante greco o indiano, perché non vuol discostarsi dai cibi a cui è abituata. Ma c'è tutto un mondo gastronomico che potrebbe rivelarsi interessante!

Indossare lo stesso tipo di abiti, tutta la vita. Non provare mai un nuovo taglio o qualcosa di diverso. Definirsi di gusti conservatori, oppure prediligere i colori vistosi, ma non cambiare mai stile.

Leggere sempre gli stessi giornali e riviste, che giorno dopo giorno sostengono la medesima linea editoriale, e non ammettere mai un punto di vista contrario. In un recente studio, venne chiesto a un lettore, del quale era nota la posizione politica, di leggere un articolo di fondo che, in principio, *prende una* posizione identica alla sua mentre, verso la metà, si spostava. Una cinepresa nascosta rivelò che, a quel punto, gli occhi del lettore si posavano su un'altra parte della pagina. Il rigido soggetto di questo esperimento non voleva nemmeno prendere in considerazione un'opinione discordante dalla propria.

Andare a vedere sempre lo stesso film (pur con titoli diversi). Rifiutare di vedere qualsiasi cosa rifletta una convinzione filosofi-o politica differente, perché ciò che non si conosce è disorientante e va escluso.

Vivere sempre in un quartiere, o in una città, o in uno Stato, oer il solo fatto che i padri, e i padri dei padri, hanno scelto quel luogo. Avere paura di andare altrove, perché la gente, il clima, la politica, la lingua, i costumi, ecc., là sono differenti.

Rifiutare di ascoltare idee che non si condividono. Anziché prendere in considerazione il punto di vista dell'altro ("Hmm... Non ci avevo mai pensato..."), sostenere che è un idiota o che è male informato. Rifiutarsi di comunicare è un sistema per evitare il diverso o l'ignoto.

Temere di non saper fare bene una determinata cosa e, per questo, non farla. "Credo di non essere molto bravo. Starò a guardare."

Riuscire per autocostrizione, a scuola o nel lavoro. Il voto è la cosa più importante; il rapporto attitudinale preme più di un lavoro ben fatto. Prendere i premi a pretesti per non tentare qualcosa di nuovo e di sconosciuto. Limitare i lavori di ricerca a-gli argomenti sicuri, perché così "so che posso prendere il massimo dei voti", anziché rischiare un'insufficienza imbarcandosi in *una* nuova disciplina. Accettare un lavoro sicuro, dove già si sa che si riuscirà bene, invece di competere in una corsa diversa e, e-ventualmente, fallire.

Evitare chiunque sia stato definito deviante, compresi "pidocchi", "vespe", "rossi", jettatori, negri, *hippies*, "checche", "terroni", e altri a cui si sia affibbiato un dispregiativo per proteggersi dalla paura del non-familiare. Invece di cercare di conoscere meglio queste persone, le si designa con un epiteto calunnioso e, più che parlare con loro, si parla di loro.

Tenersi l'impiego anche se non piace, non perché o quello o niente, ma per l'apprensione di affrontare la grande incognita di un lavoro diverso.

Tenersi un matrimonio che chiaramente non funziona, per il timore di vivere da soli. Non ti ricordi più com'era la vita quando non eri sposato, quindi non sai che cosa ti aspetterebbe: meglio la strada vecchia, per quanto brutta, che avventurarsi per una strada nuova verso una possibile solitudine.

Passare le ferie ogni anno nella stessa località, nello stesso albergo, nella stessa stagione. Cosisi sa cosa ci aspetta e non si corrono brutti rischi, o belli, in posti differenti.

Fare ogni cosa in funzione della prestazione, non del godimento:

fare, cioè, soltanto quelle cose che si sanno fare bene e non quelle in cui si potrebbe fallire o esibire una mediocre prestazione.

Valutare le cose in base al loro prezzo. Se un dato oggetto costa tot, vale tot, quindi indica la misura del tuo successo personale. Ciò che si conosce, si misura in dollari; ciò che *non si conosce* non ha valore.

Darsi da fare per avere una qualifica importante, un'automobile da favola, gli abiti della sartoria "giusta", e altri simboli di condizione sociale, benché queste cose, e lo stile di vita che rappresentano, non piacciono.

Essere incapaci di cambiare programma quando si presenti un'alternativa interessante. Se ti discosti dalla mappa che hai in testa, perdi la bussola e il tuo posto nella vita.

Preoccuparsi del tempo e permettere che siano gli orologi a regolare la vita. Vivere secondo un programma giornaliero che impedisce di tentare nuove e sconosciute quantità di vita. Avere sempre l'orologio al polso (anche a letto) e farsene dominare. Dormire, mangiare e fare l'amore col tempo contato, indipendentemente dalla stanchezza, dalla fame, dal desiderio.

Non voler sentire parlare di attività nelle quali non ci si è mai cimentati. Tra esse ve ne sono di "strane" come la meditazione, lo yoga, l'astrologia, il gioco della tavola reale, le bocce, il Mah-jongg, l'isometria, e qualsiasi altra cosa che non si conosca.

Nei rapporti sessuali, fare sempre la stessa cosa nella stessa posizione. Non provare mai qualcosa di diverso, o anche di e-sotico, perché è, appunto, diverso, e potrebbe pertanto essere i-naccettabile.

Nascondersi sempre dietro la stessa combriccola di amici; mai estendersi a persone differenti, che vengano da mondi nuovi e sconosciuti. Incontrarsi regolarmente con la stessa cricca, e starci tutta la vita.

Andare a una festa o a un ricevimento con una persona, e stare accanto a lei tutta la sera, non perché lo si voglia, ma perché è più sicuro.

Tenersi in disparte per il timore di ciò che potrebbe accadere se ci si avventurasse in una conversazione con strana gente su strani argomenti. Pensare fra sé che si deve trattare di persone più intelligenti, più dotate, più competenti, o anche solo più disinvolute, e farne una buona ragione per evitare un'esperienza nuova.

Condannarsi se non si riesce in tutto ciò che s'intraprende.

Non sono, questi, che alcuni esempi del comportamento insano dettato dalla paura dell'ignoto. È probabile che tu possa

compilare una tua lista personale. Ma, invece di compilare liste, perché non cominci a domandarti per quale motivo vuoi vivere ogni giorno come hai vissuto il precedente, senza possibilità di crescita?

sistema psicologico che sostiene la volontà di mantenere tali comportamenti

Ecco alcuni dei tornaconti che impediscono di spaziare nell'ignoto.

« Continuando come sempre, non prendi granchi. Se hai un buon programma, consulti il copione, invece di usare il cervello. Stornare l'ignoto, premia. La paura del buio è forte e, finché resti dalla parte di ciò che ti è familiare, quella paura la tieni a bada, incurante di quanto ciò sia costoso in termini di crescita e di soddisfazioni. È meglio non navigare se non si ha un portolano. Pensa a Colombo. Tutti lo avvertivano: arrivato al bordo della piiiila Terra, sarebbe caduto giù- È più facile essere uno dei molli che percorrono i sentieri battuti, che non un esploratore che rischia tutto. L'ignoto è una sfida, e le sfide possono costituire delle minacce. Puoi sempre dire che stai posponendo la tua soddisfazione personale (cosa che hai sentito denominare "comportamento maturo"), in tal modo resti con ciò a cui sei avvezzo e lo giustifichi con quell'atteggiamento. È da persone "mature" e "adulte" rinviare o passare in secondo piano la propria soddisfazione; in realtà, resti come sei per il terrore di affrontare ciò che rton conosci. Puoi sentirti importante perché hai fatto bene una data cosa, sei stato bravo. Finché lo misuri in termini di successo o fallimento, puoi sempre equiparare il tuo valore intrinseco con la tua prestazione e, se questa è buona, sentirti a posto. Ma, sotto questo profilo, che tu abbia fatto bene una data cosa è soltanto l'opinione "editoriale" di qualcun altro.

Alcune strategie per prendere in pugno il misterioso e l'ignoto

Cerca, in maniera selettiva, di sperimentare nuove cose, anche se sei tentato di mantenere le tue abitudini. Al ristorante, per

esempio, ordina un piatto nuovo. Perché? Perché cosifai una cosa diversa dal solito e potrebbe piacerti.

Invita a casa tua persone dalle opinioni più disparate. Invece di frequentare sempre le stesse e di sapere, così, in anticipo tutto quello che succederà, cerca di avvicinare quelle che non conosci.

Rinuncia a volere sempre una ragione per tutto ciò che fai. Se qualcuno te ne chiede il motivo, ricorda che non sei tenuto a dare una risposta ragionevole e che lo soddisfi. Puoi fare quello che decidi di fare, per il semplice fatto che lo desideri.

Comincia a correre qualcuno dei rischi che fanno uscire dalla routine. Prenditi ad esempio una vacanza fuori programma, senza prenotazioni in albergo e senza carte stradali, là dove confidi di saper prendere tutto come viene. Chiedi un colloquio per essere assunto in un nuovo posto di lavoro; oppure parla con una persona che hai evitato perché temevi di *non* sapere quello che poteva succedere. Fa' una strada diversa per recarti al lavoro, oppure cena a mezzanotte. Perché? Perché è diverso dal solito, e desideri farlo.

Immagina di poterti permettere tutto ciò che vuoi. Niente ti è precluso, per quindici giorni hai tutto il denaro che vuoi. Scoprirai che quasi tutte le tue fantasticherie sono realizzabili; che non vuoi la luna o l'impossibile, ma semplici cose che puoi ottenere se *soltanto* elimini la *paura* dell'ignoto e le persegui.

Corri un rischio che potrebbe comportare una sorta di rivoluzione nella tua vita, ma che potrebbe rivelarsi cospicuamente redditizio, in ogni senso. Per vari anni un mio collega aveva parlato ai suoi studenti e clienti della necessità di tentare vie nuove nella vita. Ma sotto molti aspetti era un ipocrita a dare certi consigli, perché, per quanto riguardava lui personalmente, egli non si staccava dalla sua università, dal suo lavoro, dalla comoda esistenza che conduceva. *Affermava che chiunque può far fronte* a situazioni nuove e insolite, ma lui non si discostava da ciò a cui era avvezzo. Nel 1974, decise di vivere in Europa per sei mesi: lo aveva sempre desiderato. Tenne due corsi, di psicologia e pedagogia, nell'ambito di un programma di studi all'estero valido ai fini di una specializzazione, e apprese di prima mano (sperimentalmente, più che a parole) di essere in grado di affrontare certe incognite. Dopo tre settimane che era in Germania, aveva, data la *sua sicurezza interiore*, altrettante occasioni di tenere lezioni e seminari, e di lavorare con i clienti, quante ne aveva avute a New York dove era come a casa propria. Perfino in uno sperduto villaggio della Turchia, dove si trattenne due mesi, ebbe più da fare che a New York. Alla fine, egli seppe per esperienza che poteva andare ovunque, in qualsiasi momento, ed essere efficiente, non

. grazia delle circostanze esterne, ma della sua forza interiore e delle sue capacità, che gli permettevano di affrontare l'ignoto come il consueto.

Ogni qualvolta ti sorprendi a evitare ciò che non conosci, do mandati: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?". È orobabile che ti avveda che le paure dell'ignoto sono sproporzio nate rispetto alle conseguenze reali.

Fa' qualcosa di sciocco, come camminare scalzo nel parco o bagnare i piedi in una fontana. Prova qualcuna delle cose che "non sta bene fare". Apri ti a cose che non hai mai fatto perché e-rano sciocche o banali.

Ricorda che la paura di sbagliare è assai spesso paura di essere ridicolo o disapprovato: Se lasci che gli altri si tengano le loro opinioni, le quali nulla hanno a che fare con te, puoi cominciare a valutare il tuo comportamento secondo i tuoi, e non i loro, criteri di giudizio. Stimerai le tue capacità, non già migliori o peggiori, bensì semplicemente diverse da quelle degli altri.

Tenta di fare cose che hai sempre evitato, dicendoti: "In questo sono bravo". Potresti trascorrere un pomeriggio a dipingere un quadro, e divertirti un mondo. Se il risultato sarà men che magistrale, non avrai fallito: avrai passato una mezza giornata piacevole. Su una parete del soggiorno ho appeso un quadro che é esteticamente orribile: tutti lo trovano brutto; qualcuno, con malcelato sforzo, si esime dal fare commenti. Nell'angolo in basso a sinistra si leggono queste parole: "Al Dott. Dyer, sebbene non sia il mio quadro migliore". Me lo ha regalato una mia ex allieva che aveva sempre fatto a meno di dipingere perché, molto tempo prima, qualcuno le aveva detto che non era brava. Passò un [ine settimana a dipingerlo per suo esclusivo piacere, e questo quadro è uno dei doni più graditi che io abbia mai ricevuto.

Ricorda che all'opposto della crescita vi sono il "sempre u-guale" e la morte. Puoi pertanto risolvere di vivere ogni giorno in una maniera nuova, da persona viva e spontanea; oppure puoi avere paura dell'ignoto e restare quale sei — psicologicamente morto.

Parla con le persone che, secondo te, sono le maggiori responsabili della tua paura dell'ignoto. Manifesta senza incertezze il tuo proposito di fare *cose* nuove, e osserva le loro reazioni. Può darsi che tu scopra che la loro incredulità è una delle cose che in passato ti hanno sempre dato pensiero e che ti hanno fatto preferire l'immobilizzazione alle loro occhiate di disapprovazione. Ora che sai sostenere quelle occhiate, proclama la tua indipendenza dal controllo che hanno esercitato.

Al posto del motto "Fare tutto nel modo migliore", per te e per i tuoi figli, prova questo: "Decidere quali sono le cose importanti: queste, farle con impegno; le altre, farle". Proprio così. Di fatti, la sindrome del "Fare nel modo migliore" è tutta un mito. Né tu né altri fate mai alcunché con perfezione assoluta. È sempre possibile migliorare, dato che la perfezione non è un attributo umano.

Non permettere che le tue convinzioni ti tengano in una condizione stagnante. Aggrapparti a ciò che una esperienza passata ti ha indotto a credere, significa fuggire la realtà. Esiste soltanto quello che c'è adesso, e la verità del presente può non essere la verità del passato. Valuta il tuo comportamento non sulla base di ciò in cui credi, ma di quello che c'è e della tua esperienza presente. Se invece di colorare di convinzioni la realtà, ti concedi l'esperienza del presente, scopri che l'ignoto è meraviglioso.

Rammenta: nulla di umano ti è alieno. Puoi essere tutto ciò che vuoi. Scrivilo nella mente, e ricordalo, se ti capita di ricadere nel tuo tipico comportamento evasivo ed esente da rischi.

Nel momento in cui lo eviti, prendi coscienza del fatto che stai evitando ciò che non conosci. Dialoga in quel momento con te stesso. Ripetiti che non vi è nulla di male a non sapere dove si sta andando in ogni momento della propria vita. La consapevolezza di una vita di routine è il primo passo per uscirne.

Commetti, deliberatamente, qualche errore. Ti senti davvero sminuito come persona se perdi una partita a tennis o dipingi un brutto quadro? Oppure sei sempre una persona degna di rispetto che si è semplicemente divertita? Conversa con una persona che hai sempre evitata. Ti accorgerai ben presto che i tuoi pregiudizi, se non te ne liberi, ti tengono a stagnare e ti rendono poco o punto interessante. I giudizi a priori sulle persone compromettono l'onestà dei rapporti. Più incontri persone diverse da te, più aumentano le probabilità che i tuoi rendi conto di quanto hai perduto e di quanto siano state sciocche le tue paure. Alla luce di queste considerazioni l'ignoto diventerà un campo di sempre crescente esplorazione, anziché un terreno da evitare.

Qualche considerazione finale sulla paura dell'ignoto

Abbiamo suggerito alcuni modi per combattere costruttivamente questa paura. L'intero processo incomincia dalla *conoscenza*

12

del comportamento che permette di evitare l'ignoto, e prosegue con la sfida al vecchio modo di agire per muoversi in direzioni nuove. Immagina se i grandi inventori o esploratori del passato avessero avuto paura dell'ignoto! Il mondo sarebbe ancora tutto nella valle del Tigri e dell'Eufrate! Nell'ignoto risiede la crescita, lo sviluppo, sia della civiltà che dell'individuo.

Immagina una strada che si biforca: in una direzione si trova la sicurezza, nell'altra il grande ignoto. Quale direzione prenderesti?

Robert Frost ha risposto a questa domanda nella poesia *The Road Not Taken* [La via che non ho preso] :

Due vie si aprivano in un bosco, e io lo presi
la meno frequentata, E questo fu a cambiare
tutto.

Sta a te la scelta. La tua paura dell'ignoto attende di essere *sostituita* da tutto un insieme di attività interessanti che possono allietare la tua vita. Non è necessario che tu sappia dove stai andando, a patto che tu sia sulla tua strada.

ABBATTERE LA BARRIERA DELLE CONVENZIONI

*Non esistono norme, leggi
o consuetudini
universalmente valide...
Nemmeno questa lo è*

Il mondo è pieno di doveri che, senza discernimento, la gente ritiene di dover fare propri. La loro somma costituisce una fascia di errore assai ampia. Forse anche tu sei guidato da tutto un insieme di regole e di principi che nemmeno sottoscrivi; eppure non sei capace di distaccartene e di stabilire da solo che cosa va oppure non va bene per te.

Nulla è assoluto. Non esistono regole o leggi che abbiano sempre un senso o che procurino il massimo di bene in ogni circostanza. La flessibilità è virtù assai più grande; eppure ti riesce difficile, quando non impossibile, violare una legge inservibile o andare contro una consuetudine assurda. Il tuo inserimento nella società in cui vivi può essere utile, a volte, per tirare avanti; ma, portato agli estremi, può trasformarsi in una nevrosi — in particolare se il compiere un supposto dovere ti procura infelicità, depressione, angoscia.

Con ciò non intendo minimamente sostenere, o soltanto insinuare, che si debbano trasgredire le leggi o che non si debba stare alle regole per il semplice fatto che lo si reputa conveniente. Le leggi sono necessarie, e l'ordine rappresenta una parte importante del vivere civile. Ma la cieca adesione alle convenzioni è tutt'altra cosa. È una cosa che di fatto può rivelarsi di gran lunga più distruttiva per l'individuo, che la violazione di certe norme. Certe norme sono ridicole e alcune consuetudini non significano più nulla. Se per il fatto di dover ottemperare a regole senza senso tu non sei in grado di funzionare a dovere, è tempo di rivedere e le regole e il tuo comportamento.

Una volta, Abramo Lincoln disse: «Io non ho mai avuto una linea politica univoca. Ho semplicemente cercato di fare quella che, in un dato momento, giudicavo la cosa più sensata». Benché avesse un programma politico, egli non era schiavo di una politica che doveva essere buona in ogni singolo caso.

Un supposto dovere è nocivo soltanto quando ostacola il comportamento

sano ed efficiente. Se per un senso di dovere fai cose P, ti disturbano o che sono per altro verso controproducenti, siK^{nrnca} ^{cre} ^{nar} rinunciato ^{aaa} libertà di scegliere e che ti lasci ^c ntrrollare da una forza esterna. Prima di procedere nell'analisi , questi doveri erronei che possono esserti d'impaccio, sarà utile minare più da vicino tale controllo esercitato su di te dall'esterno in quanto opposto a quello che tu dovresti esercitare dall'interno.

Il centro di controllo esterno e quello interno

È stato calcolato che, nella nostra cultura, gl'individui sulla cui personalità incidono più i fattori esterni che quelli interni, sono il 75%. È dunque assai probabile che anche tu rientri in questa categoria. Che significa essere "esterno", quanto al centro di controllo? Significa, in breve, che tu consideri qualcuno o qualcosa al di fuori di te responsabile del tuo stato d'animo in un dato momento. Così, se ti domandassero il motivo per cui, ad esempio, sei triste, e tu rispondessi con frasi come: "I miei genitori mi maltrattano", "La tal donna mi mortifica", "Non sono simpatico ai miei amici", "La mia fortuna è in ribasso" oppure "Le cose vanno male", rientreresti nella categoria delle persone "esterne". Se ti domandassero come mai sei tanto felice, e tu rispondessi: "I miei amici mi trattano bene", "La mia cattiva stella è tramontata", "Non ho seccature" oppure "È la donna che mi ci voleva", "esterno" saresti del pari, perché anche in questo caso la motivazione del tuo stato d'animo sarebbe fuori di te.

La persona "interna" è invece quella che si accolla l'intera responsabilità dei propri stati emozionali, ed è invero rara nella nostra cultura. Se le si ponessero le medesime domande di cui sopra, risponderebbe: "Sbaglio a pensare certe cose", "Do eccessiva importanza a ciò che dicono gli altri", "Mi preoccupa di quel che penserà la gente", "In questo momento non ho la forza di non essere infelice", oppure "Non sono capace di esimermi dal sentirmi a pezzi". E se invece si sentisse in forma, la persona "interna" del pari risponderebbe facendo riferimento a se stessa con frasi come: "Ho fatto di tutto per essere felice", "Ho fatto in modo che le cose mi vadano bene", "Dico a me stesso cose che mi fanno bene", "Rispondo di me, e sono come voglio essere". Mentre un quarto della gente si assume la responsabilità dei propri stati d'animo, ben tre quarti la riversano su fattori esterni. E

tu? A quale categoria appartieni? Convenzioni e consuetudini sono, praticamente tutte, imposte da fonti esterne, ossia vengono da qualcuno o qualcosa che è fuori di te. Se sei sotto il peso di supposti doveri, incapace di *spezzare convenzioni che* altri prescrive, puoi considerarti tra gli "esterni".

Un ottimo esempio di mentalità diretta dall'esterno è quello fornito da una mia cliente. La chiamerò Barbara. Il suo problema maggiore era l'obesità, ma era afflitta anche da tutta una serie di cause minori. Quando cominciammo a discutere il problema del suo peso, ella disse che era sempre stato superiore al normale per un cattivo funzionamento del metabolismo e anche perché, quando era bambina, sua madre la forzava a mangiare più del necessario. Ora continuava a mangiare più del necessario perché, disse, suo marito la trascurava e i figli non avevano alcun rispetto per lei. Aveva provato di tutto — "Sentinelle del Peso", pillole, svariati dietisti, perfino l'astrologia. Il rimedio estremo doveva *essere la terapia. Se non fossi* riuscito io, disse, a farla dimagrire, nessuno avrebbe potuto farci nulla.

A mano a mano che Barbara raccontava la sua storia, e soppesava il dilemma, *non mi meravigliava che non fosse* riuscita a perdere quei chili indesiderati. Tutto e tutti cospiravano contro di lei: sua madre, suo marito, i suoi figli, perfino il suo corpo e le stelle. Le "Sentinelle del Peso" ed i vari dietisti *potevano forse* aiutare anime meno afflitte di Barbara, ma nel suo caso le probabilità erano troppo sfavorevoli.

Barbara era un classico esempio di mentalità "esterna". Erano sua madre, il marito, i figli e una parte incontrollabile del suo stesso corpo, ad averla fatta ingrassare. I suoi chili non avevano alcun rapporto con la sua volontà di mangiare, e mangiare in eccesso, certi cibi a certe ore. I suoi tentativi di rimediare la situazione, per giunta, erano altrettanto diretti all'esterno quanto la sua percezione del problema. Invece di riconoscere che era stata *lei a* mangiare troppo in passato, e che toccava a lei compiere nuove scelte, se voleva dimagrire, Barbara si rivolgeva ad altre persone e ai mezzi convenzionali della società atti a far perdere il *soverchio del peso. Quando le sue* amiche andavano a farsi controllare il peso, Barbara andava anche lei. Ogni volta che un'amica scopriva un nuovo dietista, Barbara la seguiva a ruota per chiedergli aiuto.

Dopo alcune settimane di consultorio, Barbara cominciò a riconoscere che la sua infelicità e le sue affezioni erano il risultato di sue scelte, non dell'azione esercitata da altri. Ammise di mangiare troppo, spesso più di quanto volesse effettivamente mangiare

(, e di condurre una vita troppo sedentaria. La sua prima decisione fu di cambiare abitudini a tavola, mediante la pura e semplice autodisciplina. Poteva e voleva manipolare la propria mente. La prima volta che avrebbe avuto lame, decise di nitrirsi, invece delle iocaccine, qualche pensiero lusinghiero sulla propria forza di volontà. Invece di dare la colpa al marito e ai figli, che la trattavano male e la spingevano a mangiare, cominciò a capire che pei" anni aveva fatto la martire scongiurandoli, in pratica, di approfittare della sua debolezza. Allorché Barbara pretese di essere trattata bene, scopri che la sua famiglia non chiedeva di meglio che *trattarla bene. Anziché cercare un compenso nei cibi,* ^{no}vò soddisfazione in rapporti basati sul rispetto e sull'amore reciproci.

Era arrivata al punto di decidere di evitare sua madre, rifila quale era giunta a ravvisare una persona che dirigeva la sua vita e la rovinava con eccessive quantità di cibo. Allorché Barbara riconobbe che sua madre non la dominava, e che lei poteva vederla quando voleva, non quando sua madre diceva che avrebbe dovuto, e inoltre che non era tenuta a mangiare porzioni di torta al cioccolato solo perché sua madre diceva che avrebbe dovuto, ella prese a gradire la compagnia della madre, invece di risentirsene.

Infine Barbara si rese conto che la terapia non aveva nulla a che vedere con qualcosa al di fuori di lei. Io non potevo cambiarla: doveva lei cambiare se stessa. Ci volle del tempo ma, a poco a poco, con alquanto sforzo, sostituì certe convenzioni esterne con degli *standard interni* stabiliti da lei. *Ora, non solo è dimagrita: è più felice.* Sa che non sono suo marito o i figli, sua madre o le stelle, a renderla felice: sa di essere lei stessa, perché è padrona della propria mente.

. I fatalisti, i deterministi, coloro che credono nella fortuna, sono alla mercè del "distributore automatico" esterno. Se credi che della tua vita esista già la mappa, e che tutto ciò che devi fare sia seguire le vie tracciate, da quella mappa non uscirai mai, gravato come sei dal peso di tutte le convenzioni.

Se seguiti a lasciarti controllare da forze esterne, o a ritenere di esserne controllato, non avrai mai una soddisfazione, non ti realizzerai mai. Essere a tutti gli effetti, non significa eliminare i problemi dalla tua vita. Significa spostare il tuo centro di controllo dall'esterno, da fuori di te, all'interno, dentro di te. In tal modo, ti assumi la responsabilità di tutto ciò che provi sul piano emozionale: non sei un robot, non vivi in un labirinto di norme e regolamenti stabiliti da altri e che per te *non* hanno senso. Puoi

guardare certe regole con occhi più freddi, ed esercitare una qualche misura di controllo dall'interno sui tuoi pensieri, stati d'animo e modi di fare.

BIASIMO, VENERAZIONE: GLI ESTREMI DI UN MEDESIMO COMPORTAMENTO
DETTATO DALL'ESTERNO

Il biasimare, ossia dare la colpa agli altri, è un trucco per non volersi assumere la responsabilità di una cosa che ci riguarda. È il rifugio della persona orientata verso l'esterno.

Biasimare gli altri è una perdita di tempo. Puoi dare quanta colpa vuoi a chi vuoi : ciò non cambierà la tua situazione. L'unico risultato che ottieni è quello di escludere te stesso dal novero dei "luoghi" nei quali cercare le ragioni che spieghino la tua infelicità o frustrazione. Ma dare la colpa a qualcuno o a qualcosa, è di per sé vano. Se ha un effetto, non è certo su di te. Potrai riuscire a far sentire in colpa qualcuno, ma ciò non cambierà nulla di quello che ti rende infelice. Potrai riuscire a non pensarci, ma non lo cambierai.

La tendenza a trasferire l'attenzione ovvero il biasimo sugli altri, può rovesciarsi e all'estremo opposto configurarsi come ammirazione, o addirittura culto, degli eroi. In tal caso, si guarda agli altri per stabilire i propri valori. "...Se il tale la così, così dovrei fare anch'io..." Il culto degli eroi è una forma di autoripudio. Si conferisce maggiore importanza agli altri che a se stessi, e si rapporta il proprio grado di soddisfacimento o realizzazione a qualcosa di esterno. Non che vi sia nulla di autodistruttivo nell'ammirazione per gli altri e i loro successi, ma essa diventa dannosa se detta un comportamento che si modella sui livelli altrui.

Tutti i tuoi eroi sono essere umani, fanno le stesse cose che ogni giorno fai anche tu. Si sentono prudenti dove tu ti senti prudente, e alla mattina hanno l'alito cattivo esattamente come te (l'unico eroe buono è un panino con prosciutto e formaggio, o magari un piatto di melanzane alla parmigiana). Non ve n'è uno che non mandi a vuoto i tuoi sforzi.

Tutti i grandi eroi della tua vita non ti hanno insegnato nulla. E comunque, nessuno di loro è migliore di te. Uomini politici, attori, atleti, cantanti, il tuo capoufficio, il tuo terapeuta, il tuo professore, tua moglie (o tuo marito), sono soltanto bravi in quello che fanno, nient'altro. E se tu ne fai degli eroi e li poni al

di sopra di te, sei di quegli "esterni" che attribuiscono agli altri il merito dei propri buoni sentimenti.

Se, a un estremo, incolpi e, all'altro estremo, veneri qualcuno, sei in un punto di questa linea che chiamerò dell'Attenzione Concentrata sugli Altri (ACsA)¹⁴.

Venerazione
BiasimoACsA

Ti comporti da sciocco¹⁵ se cerchi fuori di te la ragione di come dovresti sentirti o di ciò che dovresti fare. Riconoscere i propri meriti, come assumersi le proprie responsabilità, rappresentano il primo passo verso l'eliminazione di un comportamento soggezionale. Sii l'eroe di te stesso. Quando avrai perduto l'abitudine di biasimare e venerare, sarai fra gli "interni", e all'interno, dentro di te, non esistono convenzioni universali, né per te né per gli altri.

La trappola delle ragioni e dei torti

Qui si parlerà dell'essere nel giusto o in errore non come se ne minerebbe in un contesto di natura religiosa, filosofica o morale, che non è questo il luogo, ma se ne parlerà relativamente a te. Come le tue nozioni di giusto ed errato sono di ostacolo alla tua felicità. I tuoi concetti di torto e ragione sono le tue universali convenzioni. Forse hai fatto tua l'insana opinione che avere ragione significhi essere buoni o giusti, aver torto essere cattivi o ingiusti. È una sciocchezza. Opinioni simili non si reggono. L'espressione "avere ragione" implica la garanzia che, a fare una cosa in un dato modo, si ottengono infallibilmente certi risultati. Sennonché, non esistono garanzie. Puoi ragionare e prevedere che una certa decisione produrrà qualcosa di diverso, o di più efficace, o di legale; ma nel momento in cui il tuo pensiero diventa una questione di chi ha ragione e chi ha torto, sei chiuso nella trappola del seguente ragionamento: "Io devo avere sempre ragione, e se persone e cose non corrispondono, il fatto mi rattrista".

La tua esigenza di trovare la risposta giusta è forse, in parte, da

¹⁴Nel testo: *toctung On the Othen Line*, ossia *The F.O.O.L.* (N.d.T.). ¹⁵Nel testo: *fool*. Il gioco fra questa parola e la sigla di nuovo conio *The F.O.O.L.* (vedi nota precedente), va perduto nella versione (N.d.T.).

collegarsi alla ricerca della certezza di cui abbiamo parlato nel capitolo sulla paura dell'ignoto. Può darsi che essa sia un aspetto della tua passione per le dicotomie, della tua tendenza a dividere il mondo nettamente in bianco o nero, sì o no, buono o cattivo giusto o errato. Ben poche cose rientrano perfettamente in tali categorie, e la maggior parte delle persone dotate d'intelletto si muove nel bigio e di rado trova pace o nel bianco o nel nero. La propensione a voler avere ragione si manifesta con un massimo di evidenza nella vita coniugale e in altri rapporti adulti. Le discussioni finiscono inevitabilmente in risse nelle quali uno vuole avere ragione e l'altro deve avere torto. Niente di più comune che "Credi sempre di avere ragione tu", e "Hai torto ma non lo ammetterai mai". Ma qui non si tratta di avere torto o ragione: le persone non sono tutte uguali e ciascuna ha il proprio punto di vista. Se una vuole avere ragione per forza, l'unico risultato prevedibile è (he cada la comunicazione.

L'unico modo per uscire da questa trappola è smettere di pensare in termini di ragione e torto. Spiegavo, infatti, a Clifford, il quale tutti i santi giorni aveva discussioni con sua moglie per tutti i motivi possibili e immaginabili : « Perché, invece di cercare di convincere sua moglie che ha torto, non discute senza aspettarsi che ella lo riconosca? Se le concede di essere di diversa opinione, avrà eliminato queste interminabili discussioni nelle quali testardamente, ancorché con risultati frustranti, lei si ostina a voler a-verere ragione ». Clifford doveva poi riuscire a rinunciare a questa sua esigenza nevrotica ed a ristabilire una certa misura di comunicazione e di amore nel suo matrimonio. Ragioni e torti, di qualunque tipo siano, vertono tutti su delle convenzionalità, e queste sono di ostacolo particolarmente quando entrano in conflitto (on (inc ile die un'almi persona può avere.

L'indecisione

Una volta domandai a un cliente se incontrava delle difficoltà quando doveva prendere una decisione, ed egli mi rispose: «Be', sì e no ». Forse anche tu ne incontri, perfino quando devi decidere su cose di scarsa importanza. È una delle conseguenze dirette dell'inclinazione a dividere tutto in giusto o sbagliato. L'indecisione deriva dal desiderio di essere nel giusto, e il rimandare la scelta ti tiene lì, a far fronte all'angoscia da cui ti lasci prendere ogni qualvolta hai la sensazione di avere fatto un ragionamento o un calcolo errato. Una volta che tu ti sia levato dalla testa che *ogni*

decisione deve essere buona (dato che nulla garantisce che sia tale), decidere ti sarà facile come un giuoco. Se vuoi studiare in un *college* e devi decidere quale potrebbe essere il migliore per te, rischi di restare immobilizzato per sempre, anche dopo che ti sei deciso, perché forse non era quello giusto. Cerca, invece, di ragionare in questo modo: "Non esiste un *college* giusto. Se scegliessi A, le conseguenze più probabili sarebbero queste e queste; se scegliessi B, sarebbero queste altre". Nessuno dei due è quello giusto: uno è semplicemente diverso dall'altro, e che tu scelga A, B o Z, nessuno ti offre garanzie. Potresti analogamente alleviare la tua nevrosi da indecisione non considerando il risultato potenziale di ogni scelta giusto o errato, buono o cattivo, e nemmeno migliore o peggiore di un altro, ma soltanto differente. Vedi un abito che ti piace. Se lo acquisti, ti starà in un certo modo e tu a-vrai un aspetto non migliore né peggiore che con un altro vestito, ma soltanto diverso. Dopo aver rinunciato a queste nozioni inesatte e autodistruttive di buono e cattivo, giusto ed errato, scopri che decidere si riduce a un soppesare quali conseguenze si preferiscano in un dato momento, nel presente. Se cominci a pentirti di una decisione presa, considera quale spreco di tempo sia il rammarico (dato che ti fa vivere nel passato), e risolvi di prendere una diversa decisione in futuro, la quale abbia le conseguenze che la precedente non ha avuto ma escluda ogni categorizzazione di giusto e sbagliato.

Niente ha più importanza di una qualsiasi altra cosa. Un bimbo che raccoglie le conchiglie sulla spiaggia non sta facendo nulla di migliore o di peggiore del presidente della General Motors che prende una decisione importante per la sua industria. Sono cose diverse, nient'altro.

Forse ritieni che certe idee errate siano cattive e non vadano dette, mentre quelle giuste siano da incoraggiare. Forse, ai tuoi amici, a tua moglie, ai tuoi figli, dici: "È meglio non dirla (o non farla), se non è una cosa buona". Ma in ciò si nasconde un pericolo. È un atteggiamento autoritario che, esteso a proporzioni nazionali e internazionali, conduce al totalitarismo. Chi è che decide che cosa è buono o giusto? Non si riesce mai a dare una risposta soddisfacente a questa domanda. La legge non dice se una cosa è buona o cattiva, giusta o sbagliata, dice solo se è legale. Più di un secolo fa, John Stuart Mill scriveva nel suo *On Liberty*:

Che l'opinione che tentiamo di soffocare sia falsa, è cosa di cui non possiamo mai essere certi e, anche se lo fossimo, soffocarla sarebbe un male ulteriore.

La tua efficienza non si misura dalla tua capacità di compiere una scelta giusta. Il tuo stato d'animo, dopo una scelta qualsiasi è un parametro di gran lunga più veritiero della tua personale "unitarietà" nel presente, se è vero che la giusta scelta è uno di quei supposti o convenzionali doveri che ti stai sforzando di eliminare. Cambiare mentalità ti sarà utile per due motivi : metterai al bando certe convenzioni senza senso e diventerai più "interno"; inoltre, senza le categorie erronee del buono cattivo, giusto errato, le tue decisioni saranno meno problematiche.

La follia dei "dovrei", "avrei dovuto", "devo assolutamente"

Vi è una parola, coniata da Albert Ellis, che designa la tendenza a incorporare certi supposti doveri nella propria vita. La parola è "*musterbatori*". Tu ti "*musterbi*" ogni volta che ti comporti come hai la sensazione di dover comportarti, anche se preferiresti che il modo fosse un altro. La valente psichiatra Karen Horney ha dedicato un intero capitolo del suo *Neurosis and Human Growth* [Nevrosi e Crescita Umana] a questo problema, e lo ha intitolato "La tirannia del dovere".

Ella osserva:

I supposti doveri producono sempre un senso di fatica e di tensione, tanto maggiore quanto più la persona cerca di metterli in pratica col proprio comportamento. ... A causa delle esternazioni, inoltre, tali supposti doveri sempre contribuiscono a *turbare*, in un modo o nell'altro, *i rapporti umani*¹⁶.

Sono, questi "doveri", molto determinanti nella tua vita? Hai la sensazione che sarebbe tuo dovere essere gentile coi colleghi, un *sostegno* per tua *moglie*, *di aiuto* ai tuoi figli, e un lavoratore indefesso? E se una volta vieni meno a uno di questi "doveri", ti rimproveri, ti turbi, ti senti sotto il peso di quella fatica a cui allude la Horney? Ma, forse, tali supposti doveri non ti riguardano. Se infatti appartengono ad altri, e tu li hai solo presi in prestito, ti stai "*musterbando*".

Tante le cose che si devono fare, altrettante quelle che *non* si devono fare. Non essere sgarbato; non arrabbiarsi; non fare il pazzoide, il bambino, lo sciocco; non essere lascivo, tetro,

¹⁶Cfr. K. HORNEY, *Neurosis and Human Growth*, W.W. Norton & Co., New York 195, p. 81.

offensivo... e decine e decine di altre. Ma tu non sei tenuto a "muster-barti"- Vuoi perdere le staffe, vuoi mancare di comprensione? Va bene. Vuoi essere poco dignitoso? Fa' pure. Nessuno ha intenzione di darti un brutto voto o di punirti, se non sei come altri hanno detto che devi essere. A parte il fatto che non si può essere quali non si vuole essere. È impossibile. Ogni dovere assunto per conformismo finisce col procurare fatica e tensione giacché non è dato soddisfare un'attesa erronea. La fatica non deriva dal fatto di comportarsi in modo poco dignitoso, di essere indiscreto, di non *essere un sostegno* per una *persona, ecc., bensì* dall'imposizione di un dovere convenzionale.

galateo in quanto dovere convenzionale

Il galateo è un bell'esempio di inserimento inutile e dannoso nella propria cultura. Pensa a tutte le regolette insignificanti che ti hanno incoraggiata ad adottare per il solo fatto che una Emily Post, una Amy Vanderbilt, o una Abigail van Buren, se ne erano fatte portavoce. ...Una pannocchia di mais si mangia così;

prima di cominciare a mangiare, aspetta la padrona di casa;

presenta l'uomo alla donna;

a un matrimonio, prendi posto su questo lato della chiesa;

dà la mancia per questo;

indossa quello;

usa queste e non quelle parole... Non consultare te stessa, insomma, bensì il manuale. Se le buone maniere sono certamente desiderabili (comportano, se non altro, che si tenga conto del prossimo), è pur vero che circa il 9 per cento delle regole di un galateo sono insignificanti, composte ad arbitrio in una certa epoca. Non esiste l'etichetta : decidi tu quello che per te va bene curando di non mettere gli altri in imbarazzo. Puoi scegliere come presentare una persona a un'altra, quando dare una mancia, che cosa indossare, come parlare, dove sederti, *come* mangiare, *ecc.*, in base ai tuoi desideri. Ogni volta che cadi nella trappola di un "Che cosa mi *devo* mettere?" o "Come lo *devo* fare?", perdi un pezzo di te stessa. Non sto facendo l'avvocato di chi si rivolta contro la società: questo personaggio è *un nonconformista che va a caccia di approvazione*. Difendo piuttosto l'autonomia della persona dalle direttive altrui, nel modo di condurre la propria esistenza quotidiana. Essere sinceri, autentici con se stessi significa essere esenti dal bisogno di un sistema *di sostegno esterno*.

Ut

La cieca obbedienza a norme e leggi

Alcuni dei fatti più infami che la storia ricordi vennero compiuti col pretesto di eseguire degli ordini. I nazisti sterminarono 1 sei milioni di ebrei, assassinarono e maltrattarono milioni di altri essere umani, perché così voleva la "legge". Dopo, finita la guerra, la responsabilità di questi atti di barbarie si restrinse rapidamente e riguardò coloro che erano stati al potere sotto il nazismo, finché, in tutta la Germania, le uniche persone che potevano essere considerate colpevoli di quei crimini atroci erano Hitler e i suoi schierati più fidati. Tutti gli altri non avevano fatto altro che eseguire gli ordini e applicare la legge del Terzo Reich.

Nella Contea del Suffolk (Stato di New York), un funzionario spiegava di recente i motivi per cui non era possibile rimborsare coloro ai quali per inavvertenza era stato imposto di pagare più 1 tasse del dovuto sui beni immobili. «*La legge dice che le imposte, una volta pagate, non possono essere ricalcolate. È la legge, che ci posso fare. Il mio lavoro è quello di applicarla, non di interpretarla.*» In altri tempi e luoghi, quel funzionario sarebbe stato 1 un boia eccellente. Lo conosci, il ritornello, lo senti tutti i giorni: 1 Non pensare, sta' alle regole, anche se sono assurde...

La metà dei regolamenti che vigono in luoghi come piscine, campi da tennis, ecc., non hanno alcun senso. Di recente, era 1 un tardo pomeriggio in cui faceva molto caldo, domandai a un gruppo di giovani seduti sui bordi di una piscina e che, lo si vedeva, avevano una voglia matta di tuffarsi, come mai se ne stavano lì, a far nulla, quando *la piscina* era vuota. Risposero che, dalle ore 18 alle 2, era riservata agli adulti. Era il regolamento, e benché non vi fossero adulti che volevano usare la piscina, il regolamento veniva applicato ugualmente. Nessuna flessibilità, nessuna capacità di adeguare il regolamento quando le circostanze lo consentono: cieca obbedienza a una regola che non aveva alcuna ragion d'essere in quel momento. Poiché avevo incoraggiato quei giovani a vedere se riuscivano a farla franca, ricevetti una telefonata dalla direzione della piscina che mi accusava di promuovere ribellioni.

La vita militare offre esempi a non finire di cieca aderenza agli articoli del regolamento, per quanto sciocchi possano essere. Un mio collega raccontava che, destinato all'isola di Guam, nel Pacifico australe, era rimasto colpito dalla solerzia con cui molti soldati semplici facevano rispettare certi articoli del regolamento che erano palesemente assurdi. Al cinematografo all'aperto del campo, per esempio, solo gli ufficiali potevano prender posto in

certe panche rosse situate sotto una tettoia. Allo spettacolo di ^{mezz}anotte, al quale gli ufficiali non andavano mai, un soldato ^{semplice} era assegnato al controllo che su quelle panche non sedesse alcun soldato. Talché ogni sera vedevi marinai seduti sotto la ^{guardia} di loro che faceva la guardia al settore delle panche rosse, deserte e riparate, perché nessun marinaio andasse contro il regolamento. Quando il mio collega domandò per quale motivo si persisteva in quell'assurdità, si sentì dare la solita risposta: «Non l'ho mica fatto io, il regolamento. Io lo faccio rispettare ». Scrisse Hermann Hesse, in *Demian*:

Chi è troppo comodo per pensare da sé ed essere giudice di se stesso si adatta ai divieti quali sono. Facile per lui. Altri sentono invece certi comandamenti dentro di sé e considerano proibite cose che qualunque galantuomo fa ogni giorno, mentre sentono lecite altre cose che di solito sono vietate. Ognuno dev'essere garante di se stesso ".

Se ti senti tenuto ad aderire sempre alle norme, sei destinato a una vita di schiavitù emozionale. Ma la nostra cultura insegna che è male disubbidire, che non si deve mai far nulla che vada contro le regole. L'importante è che stabilisca tu quali sono le regole che funzionano e che sono necessarie per preservare l'ordine nella nostra *cultura*, e a quali *invece è lecito* disubbidire senza danno per te o per gli altri. Non è redditizio ribellarsi per il gusto della ribellione, mentre giova assai essere se stessi e vivere la propria vita secondo la propria scala dei valori.

*Resistere alle consuetudini e all'inserimento culturale
quando influiscono negativamente*

Il progresso, il tuo e quello del mondo, dipende da uomini irriducibili, più che da uomini che si adattano alla loro società e accettano tutto quel che viene. Il progresso dipende da innovatori che rifiutano le convenzioni e modellano il loro proprio mondo. Per passare dall'adattamento all'azione, dovrai imparare a resistere all'inserimento nella tua cultura e alle molte pressioni esercitate per farti conformare. Per poter agire efficientemente, una certa resistenza all'inserimento culturale è quasi indispensabile.

"Cfr. H. HESSE, *Demian* Urad. di E. Pocari. In H.H., *Hommi*, Mondadori, Milano 1971, P- 358 *(N.d.TX)*

Ti si potrà giudicare un insubordinato, ma se vuoi pensare con la tua testa, è questo il prezzo che devi pagare. Ti si giudicherà diverso, egoista o ribelle, potrai incorrere nella disapprovazione di molte persone "normali" che, a volte, ti daranno l'ostracismo. Alcuni non vedranno di buon occhio la tua resistenza a norme che essi, da parte loro, hanno adottato. Ti toccherà sentire il vecchio argomento: "Se tutti rispettassimo soltanto le regole che ci fanno comodo, che società sarebbe la nostra?". La risposta a questa domanda retorica è, naturalmente, che nessuno rispetterà mai soltanto ciò che gli fa comodo: la dipendenza della grande maggioranza della gente da convenzioni e sostegni esterni, vieta che ciò possa mai accadere.

Ciò di cui stiamo parlando non ha nulla a che fare con l'anarchia. Qui nessuno vuole distruggere la società, ma a molti di noi piacerebbe lasciare all'individuo una maggiore libertà in seno alla società, la libertà da doveri insussistenti e da convenzioni insulse.

Nemmeno le leggi e norme sensate sono valide sempre, in ogni circostanza. Ciò per cui ci battiamo è la libertà di scelta, ossia la capacità di essere liberi dalla mentalità servile dell'adesione costante ai supposti doveri. Tu non sei tenuto a corrispondere sempre alle attese della tua cultura. Se ti ci senti tenuto, e non sei capace di essere altrimenti, fai parte del gregge, vai dietro ad altri ai quali permetti di determinare il tuo corso. Il reggere le redini della propria vita comporta flessibilità, ed è necessario valutare volta per volta, e personalmente, la validità di certe norme. Vero è che sovente è più facile stare col gregge, eseguire ciecamente le direttive; ma una volta compreso che la legge è lì per servire te, e non per farti servo, puoi cominciare ad eliminare ogni "musterbazione".

Se ti accingi a resistere all'inserimento culturale, devi imparare a fare spallucce. Alcuni sceglieranno ancora e sempre di ubbidire, ancorché a malincuore; tu dovrai imparare a lasciarli scegliere come credono. Non dovrai agire per rabbia: le tue convinzioni dovranno bastare. Ho un collega che è stato in marina, di stanza su una portaerei. Questa era all'ancora nel porto di San Francisco nel periodo in cui il Presidente Eisenhower stava compiendo una visita di *stato nella* California settentrionale. I *marinai ài* quella portaerei ebbero l'ordine di disporsi sul ponte sì da formare le parole *HI IKE*: sorvolandoli in elicottero, il Presidente avrebbe visto loro e il messaggio di saluto. Per il mio amico, quella era un'idea balzana; andava contro tutti i suoi principi. Decise che *non si sarebbe messo nella formazione ma, anziché montare*

La rivoluzione, si eclissò tutto il pomeriggio e lasciò che chi voleva prendesse parte a quel rituale avvilente. Cedette a un altro l'occasione di fare da puntino sulla "i" di III e, senza ombra di disprezzo per coloro che avevano scelto diversamente da lui, senza polemiche inutili, fece spallucce e lasciò che gli altri facessero come volevano.

Resistere all'inserimento culturale vuol dire decidere per conto proprio e attuare quanto si è deciso con tutta l'efficienza e la calma possibili. Né la grancassa né l'ostilità, là dove non servono. Regole, consuetudini e politiche insensate, le avremo sempre con «oi, ma tu non sei tenuto ad aver parte in esse. Alza le spalle quando altri vogliono agire come pecore. Se così vogliono, buon per loro. Ma non fa per te. Agitarsi è quasi sempre il modo più sicuro per incorrere nell'ira del prossimo e crearsi altri ostacoli. Scoprirai che ogni giorno presenta decine e decine di occasioni di eludere le regole senza far chiasso, senza dare il via a un movimento di protesta. Puoi decidere di essere come tu vuoi, oppure come vogliono gli altri. Sta a te.

Quasi tutte le idee che hanno determinato dei mutamenti nella nostra società sono state, in principio, malviste; molte erano addirittura illegali. Ogni progresso comporta che si sfidino apertamente le vecchie regole che non servono più. La gente derideva gli Edison, gli Henry Ford, gli Einstein, i fratelli Wilbur e Orville Wright, finché costoro non riuscirono nei loro intenti. Anche tu conoscerai il disprezzo, quando comincerai a resistere al confor-

Alcuni tipici comportamenti dettati dal conformismo

A elencarli tutti, riempirebbero un libro intero. La scelta che ne diamo esemplifica le manifestazioni più comuni del conformismo che si riscontra nella nostra cultura.

Credere che vi sia un posto per ogni cosa, e che ogni cosa debba stare al suo posto. La sindrome dell'organizzazione indica che ti senti a disagio se le cose non sono nel loro luogo designato.

- Domandare regolarmente "Come debbo vestirmi?", quasi che fosse uno solo il modo di vestirsi accettabile e, naturalmente, stabilito da altri. ...Pantaloni bianchi e colori pastello si portano *soltanto* d'estate; la lana *sempre* d'inverno... e altri "doveri" dettati dalle stagioni, analoghi a questi, che s'infiltrano nella tua vita. (Nel romanzo *Hawaii*, James Michener descrive personaggi che,



partiti dalla Nuova Inghilterra e immersi nel *clima* tropicale de[U f Hawaii, venuto il mese di ottobre, si mostrano nei loro begli abiti I invernali benché la temperatura sia ancora altissima. Ma è la con- I suetudine, e così soffrono per sei mesi. Perché? Ma perché in (ottobre si tirano fuori gli abiti invernali!). Essere schiavi dei det- [tami della moda, mettersi solo quello che va di moda perché, dopo tutto, *ci si deve* adeguare.

Creedere che con certi cibi si debbano bere soltanto certi vini; [vino bianco col pesce e il pollame, vino rosso soltanto con l_e carni rosse. Essere prigionieri di regole altrui, per quanto riguar- da il mangiare.

Dare la colpa agli altri. "È colpa sua, per la verità: è lei che ci I ha fatto far tardi", "Non dare la colpa a me: è stato lui".

Andare ai matrimoni, fare regali, benché controvoglia. Non ' ignorare gli inviti, nemmeno quando si vorrebbe ignorarli. Ti di- f sturba fare un certo regalo, ma lo fai comunque, perché si usa. I Andare ai funerali a cui si preferirebbe non partecipare, ma an- [darvi ugualmente perché mancare non starebbe bene. Presenziare I in queste circostanze in maniera strettamente formale per dinio- ' strare che si è capaci di avere (e emozioni appropriate).

Assistere a funzioni religiose che non piacciono e nelle quali : non si crede, perché la gente si aspetta che tu vi assista e tu non i vuoi deluderla.

Rivolgerti alle persone che, nell'ambito della loro professio- [ne, ti stanno servendo, usando la loro qualifica professionale. Ciò li pone automaticamente al di sopra di te. Come chiami il tuo I dentista? Se lo chiami "dottore", questo "dottore" è soltanto un I vocativo? Dici forse "falegname Jones" o "idraulico Smith"? Se I è per un *riguardo alla sua posizione*, che cosa ti fa pensare che la I sua sia più eminente della tua? Se è pagato per un servizio, come I mai egli viene chiamato col titolo professionale e tu per nome?

Andare a letto quando si è fatta l'ora, piuttosto che quando i si è stanchi.

Avere rapporti sessuali soltanto in un paio di modi, perché [sono gli unici accettati; oppure averli quando tutte le condizioni [sono soddisfatte (i bambini dormono, non sei stanco, in camera è buio, sei nel tuo letto, ecc.).

Selezionare i ruoli nella vita quotidiana perché così esige la I cultura. Le donne lavano i piatti, gli uomini portano fuori le im- j mondizie. La moglie fa i lavori di casa, il marito lavora fuori. I ragazzi fanno questo, le ragazze quello.

Osservare regole e tradizioni familiari poco opportune per la vostra famiglia, come: chiedere il permesso prima di alzarsi da

vola, andare a tavola tutti alla stessa ora (anche se *ciò* presenta ¹³ maggiori numero di inconvenienti), stabilire senza fondati motivi l'ora di andare a letto, ecc.

Seguire i dettami di tutti i cartelli, abbiano o non abbiano un senso. Silenzio! Vietato l'ingresso! Vietato questo, vietato quello! Mai mettere in dubbio quello che dice un cartello; mai nemmeno considerare se, tanto per cominciare, sia proprio nel posto più opportuno. Chi mette i cartelli può anche sbagliare, e fare sbagliare.

Tenere per anni i cartellini attaccati a materassi o altro, perché sopra c'è scritto "Non staccare".

Andare tutte le domeniche a colazione da mamma, anche se si preferirebbe non andarci. Del resto, è una tradizione, e benché non piaccia a nessuno, nemmeno a mamma, le tradizioni vanno conservate...

Leggere un libro incominciando sempre da pagina uno, e leggerlo parola per parola fino alla fine anche se la metà è già troppo. Finire un libro che non piace perché si è arrivati alla metà e, a quel punto, bisogna leggerlo tutto.

Riguarda le donne. Mai dare un appuntamento a un uomo! Tocca all'uomo! Mai telefonare per prime, o aprire una porta per lasciar passare un uomo, o pagare il conto, o innumerevoli altre assurde convenzioni che non servono a nulla!

Dai luoghi di vacanza mandare cartoline coi saluti, quando è sentito come un fastidio. Farlo perché si è sempre fatto e la gente se lo aspetta.

Sgobbare per riportare voti alti a scuola, oppure costringere i figli a fare così. Apprendere non per la propria soddisfazione, ma per i simboli che alla fine compariranno sulla pagella o sul diploma.

Domandarsi sempre: "È quella quello che fa per me?", e rimanere regolarmente perplessi nella ricerca della persona giusta.

Andare dappertutto con il partner, perché la gente se lo aspetta — benché tutti e due, qualche volta, preferireste essere in luoghi diversi.

Consultare un manuale per ogni cosa, perché ogni cosa va fatta in un certo modo. Non saper distinguere tra un manuale che fornisce informazioni utili e uno che si limita a dire come le cose dovrebbero essere.

Va bene questo vestito, cappello, mobilio, aperitivo, libro, collegio, impiego, quest'automobile, questa salsa per l'insalata, ecc. ? Angosciarsi nella ricerca della cosa appropriata e, come risultato, restare in panne nell'indecisione e nel dubbio.

Dare maggiore importanza a premi, decorazioni, titoli, onorificenze, e ad ogni sorta di distinzioni di merito, che alla propria valutazione dei successi personali.

Dire: "Non riuscirei mai ad essere bravo grande come...".

A teatro, applaudire anche se lo spettacolo non è piaciuto.

Dare la mancia anche quando il servizio è stato scadente.

Fare il tifo per una squadra, e vivere vicariamente le prodezze o meno dei suoi atleti.

Uno sguardo ai più comuni vantaggi offerti dalla "musterbazione"

Diremo ora alcune delle ragioni che ti inducono a restare attaccato alle convenzioni. Come in tutte le altre fasce di errore, anche in questa si hanno soltanto dei tornaconti autodistruttivi i quali, cioè nondimeno, costituiscono un certo qual sistema di supporto.

Ottemperando a tutti quelli che supponi siano i tuoi doveri, puoi lusingarti di essere un "bravo ragazzo" (o una "brava ragazza"), congratularti con te stesso perché sei ubbidiente. Si tratta, in realtà, di una regressione ad una fase precedente del tuo sviluppo, allorché ti premiavano con l'approvazione quando ti comportavi bene, ossia quando ti regolavi su norme di comportamento che altri doveva stabilire per te.

La tua ottemperanza a un supposto dovere dettato dall'esterno ti permette di scaricare su tale dovere, invece che su te stesso, la responsabilità del fatto che segni il passo. Fintanto che è tale dovere a spiegare quel che sei (o che non sei), puoi risparmiarti i rischi che comporta la fiducia che dovesti darti onde cominciare a cambiare. In tal modo i doveri e le convenzioni che hai fatto tuoi ti impediscono di crescere. Marjorie, ad esempio, si è persuasa che ogni rapporto prematrimoniale sia illecito. Ha trentaquattro anni e, a causa di questa convenzione acquisita, non ha mai avuto, a tutt'oggi, un'esperienza sessuale. Ma Marjorie non è in pace con se stessa, perché vorrebbe avere un rapporto, ed è molto scontenta di sé a tale riguardo. È possibile, per giunta, che Marjorie non si sposi mai. Ciò implicherebbe l'esclusione di rapporti sessuali da tutta la sua vita. Quando ella pensa a tale eventualità, si sente rabbrivire. Eppure non abbandona la convenzione di cui si è persuasa. Non riesce nemmeno a passare la notte dal suo amico, per paura che la gente la giudichi, e alla sera ha continuamente la seccatura di dover tornare a casa da sua madre.

il fatto di restare attaccata a quella convenzione le risparmia il rischio di mettersi alla prova nell'atto temibile della partecipazione sessuale. Ma la sua risposta è sempre: "Non devo farlo". Chiaramente, il suo "non devo" va contro la sua stessa felicità.

puoi manovrare gli altri: se dici che una cosa va fatta in un dato modo, puoi farla fare come tu vuoi.

È più facile tirar fuori una convenzione, quando non hai fiducia in te stesso. Se l'immagine che hai di te impallidisce, ti pari dietro il baluardo della convenzione.

Puoi sempre dirti che hai avuto ragione a comportarti in un certo modo, e continuare a giudicare male coloro che non si adeguano alle convenzioni che ritieni valide per te e per il mondo in tero. In tal modo, tu ti fai grande ai tuoi occhi, a spese di coloro che non ubbidiscono agli schemi.

Conformandoti, puoi ricevere approvazione. Ti adatti e, cosificando, ti senti in pace, il che è quanto ti sei sempre sentito dire che *dovresti* fare. Quella famosa ricerca dell'approvazione, di cui abbiamo già trattato, si insinua anche in questo campo.

Fintanto che guardi gli altri, e vivi attraverso i loro successi e fallimenti, non devi lavorare su te stesso. Il tuo culto per certi eroi può rafforzare la mediocre opinione che hai di te stesso e permetterti di sottrarti al dovere di migliorare. Fintanto che sono quegli eroi la causa dei tuoi stati d'animo, positivi o negativi, non vi è ragione che tu ti assuma quella responsabilità. Il senso che hai del tuo valore è pertanto il riflesso del valore altrui, dunque vago e transitorio; dipende da tutti quei pezzi grossi, e da come essi ti risolvono le difficoltà.

Strategie per eliminare alcune delle convenzioni che hai fatto tue

Chi voglia raschiare via questa "zona" di dipendenza dagli altri deve, in fondo, correre alcuni rischi. Deve agire! Risolvere di essere diverso da come ti hanno insegnato a essere, è la cosa da fare, se per te quel modo è controproducente. Ecco alcune tattiche che ti aiuteranno a smettere certe abitudini "musterbatorie".

Incomincia con l'esaminare a fondo il tuo comportamento. Studia i tornaconti nevrotici elencati più sopra. Domandati poi per quale motivo ti accolli il peso di tanti supposti doveri. Domandati se credi veramente nella loro validità, o se non sia piuttosto per abitudine che ti comporti in un certo modo.

Fa' una lista delle regole a cui ti conformi e che a te non pare

che abbiano ragione di sussistere : quelle sciocche convenzioni *A-cui* ti risenti, quelle *scaglie di cui* però, a quanto pare, non sai L berarti. In seguito, fissa tu le tue proprie "Regole di Ccmdot, ta" ; scrivile, anche se per ora non credi di saperle effettivamente osservare.

Instaura consuetudini tue. Per esempio: hai sempre ornato l'albero alla vigilia di Natale. Preferiresti farlo tre giorni prima. Incomincia una nuova tradizione natalizia, una che abbia un setv I so per te.

Consultati *con parenti ed amici sulle* moke regole di condotta che tutti seguite benché tutti le troviate di peso. È probabile che tu riesca a instaurare nuove regole che a tutti sembreranno più sensate, scoprendo che le vecchie sussistevano solo perché a nessuno era mai venuto in mente di discuterle.

Tieni un diario. Annota i tuoi punti di riferimento "*esterni*", coloro che reputi responsabili di certi tuoi stati d'animo. Vedi se, con un po' di coraggio, riesci ad essere più "*interno*". Tieni dietro ai *tuoi successi-in* questo senso, registrandoli.

Considera le regole che imponi al prossimo. Chiedi agli altri se hanno veramente bisogno di certe direttive, o se anche senza di esse si comporterebbero in maniera identica. Potresti constatare che, con linee-guida più efficaci e flessibili, i risultati sono anche migliori.

Corri un rischio sfidando una regola o una linea "politica" che ti piacerebbe vedere eliminata, ma tieni pronto ad accettare *senza ostilità le conseguenze della* tua azione. Se sei donna e hai sempre creduto che non debba essere la donna a proporre all'uomo di fare qualcosa insieme e, un fine settimana, ti trovi senza compagnia, va' a trovare un uomo e sta' a vedere che succede. Oppure: hai acquistato un abito pieno di difetti. Riportalo al negozio, anche se la regola è che "*non si effettuano rimborsi*", una volta che la merce è stata venduta, e tieni pronta a dare battaglia, minacciando di andare fino in fondo, se è necessario. Non lasciarti guidare da "politiche" altrui che danno come risultato finale che quella che deve subire sei tu.

Non pensare che le decisioni siano o giuste o errate, ma che ciascuna ha conseguenze differenti. Nel prendere una decisione, elimina la nozione di giusto e sbagliato; di' piuttosto che l'una vale l'altra, *ciascuna con conseguenze* diverse. Quando *devi* decidere una cosa, riponi fiducia in te stesso, anziché in garanzie di tipo esterno. Invece di osservare dei valori che sono fuori di te, cura di soddisfare te stesso.

Cerca di vivere nel presente e considera norme e doveri validi

solo in una data circostanza. Piuttosto che trasformarli in va-f,i universali, riconosce la validità soltanto in quel dato luogo „ momento.

Rifiutati di condividere con chicchessia il tuo modo di infrangere le regole. Esso riguarda solo te, e tu non hai alcuna condizione di cadere nella ricerca di approvazione, per la quale la

ragione della resistenza all'inserimento culturale è quella di attirare l'attenzione, quindi l'adulazione.

Sbarazzati dei ruoli che tu (come altri) ti assumi nella vita. Sii quello che vuoi essere, invece di quello che pensi di dover essere perché sei un uomo, una donna, hai raggiunto la mezza età, o storie simili.

« Rifiutati, per un certo tratto di una conversazione, di concentrare l'attenzione su altri. Esercitati, per periodi di tempo sempre più lunghi, a non dare la colpa al prossimo, a non parlare di persone, eventi o idee al modo di uno che si lamenta o trova tutti i difetti.

Smetti di aspettare che siano gli altri a cambiare. Domandati per quale motivo gli altri dovrebbero essere diversi semplicemente perché a te piacerebbe che lo fossero. Riconosci che *ognuno* ha il diritto di essere come gli pare, sebbene la cosa ti irriti.

Fa' un elenco delle cose che di te non ti piacciono, e delle persone o cose a cui ne dai la colpa. Potrebbe risultare un elenco come questo :

*Ciò che non mi piace di me
e della mia vita Di chi, o di che cosa, è la colpa*

Sono troppo grassa Sara Lee, il metabolismo, mia madre, i McDonald, l'ereditarietà

Non ho la vista buona I miei genitori, i miei nonni, Dio, la genetica, gli studi

Vado male in matematica I maestri delle elementari, mia sorella, una deficienza di geni matematici, mia madre

Non ho un amico un'amica La Fortuna, nella mia scuola si viene sempre a sapere tutto, i miei genitori, non posso portare il trucco

Sono troppo alta La genetica, Dio, mia madre

Sono infelice La situazione economica, Dow-Jones, il divorzio, i miei figli mi detestano, una malattia

in te stesso. Puoi rilevarlo senza essere offensivo, dicendo per esempio: "Tu dai la colpa a George di ciò che provi. Sei sicuri che le cose stiano proprio così?", oppure "Lei seguita a dire che, se soltanto il mercato riprendesse quota, sarebbe più felice. Non le pare di attribuirgli un'importanza eccessiva?". Riconoscere certi comportamenti e supposti doveri negli altri, aiuta a eliminarli in noi stessi.

9 Per quanto riguarda l'elenco dei supposti doveri, di cui abbiamo accennato più sopra, cerca di adottare nuove e diverse abitudini al posto delle vecchie: una sera, ad esempio, cena tardi, fa' all'amore in un'altra posizione, vestiti come ti piace. Comincia a darti fiducia, e da' un po' meno credito a certi dettami esterni.

Ricorda che non tanto ti disturba ciò che gli altri fanno, quanto la tua reazione a ciò che fanno. Invece di dire: "Non dovrebbero farlo", di' : "Mi domando perché mai dovrebbe importarmi quello che fanno".

Considerazioni finali

Nel 1838, Ralph Waldo Emerson scriveva nell'idea *Letteraria*:

Gli uomini portano al mulino una verità lapalissiana e li la macinano e rimacinano, ma non vien fuori nulla se non quello che si è messo dentro. Nel momento, però, in cui si discostano dal luogo comune per seguire un pensiero spontaneo, allora la poesia, l'arguzia, la speranza, la virtù, l'aneddoto erudito, accorrono tutti in loro aiuto.

È un bel pensiero. Attenti alle consuetudini, e ti sarai assicurato contro ogni possibilità di cambiare; mettile da parte, e il mondo sarà tuo perché tu ne possa usare creativamente.

Sii tu il giudice della tua condotta e impara a contare su te stesso quando devi prendere una decisione. Smetti di sfogliare il volume di un'intera vita di "politiche" e di consuetudini, per cercare una risposta. Canta la canzone della tua felicità come pare a te, incurante di come dovrebbe essere secondo gli altri.

LA GIUSTIZIA: UNA TRAPPOLA

Se il mondo fosse fatto in modo da non esservi posto per la parzialità, nessun essere vivente potrebbe sopravvivere un sol giorno. Agli uccelli sarebbe vietato mangiare gl'insetti, e gl'interessi privati di o-gnuno dovrebbero essere serviti.

Tale è la nostra condizione, che cerchiamo la giustizia in questa vita e, quando non si manifesta, tendiamo a cadere nell'ira, nell'angoscia o nella frustrazione. Di fatto, altrettanto produttiva sarebbe una nostra ricerca della fontana della giovinezza, o di altro mito simile. Non c'è giustizia. Non ve n'è mai stata, e mai ve ne sarà. Il mondo non è fatto per contenere giustizia. I pettirossi mangiano i lombrichi. Questo non è giusto, per i lombrichi. I ragni mangiano le mosche. Questo non è giusto, per le mosche. I puma sbranano i coyotes. I coyotes sbranano i tassi. I tassi si nutrono di roditori. I roditori, di eterotteri ed emitteri. Questi, di... Non hai che da guardare al mondo della natura per renderti conto che non c'è giustizia nel mondo. I cicloni, i diluvi, le alluvioni, le trombe d'aria, sono tutte ingiustizie. Quello di giustizia è un concetto mitologico. Il mondo e gli esseri che vi vivono seguivano ogni giorno a essere ingiusti. Puoi decidere di essere felice o infelice, ma ciò non ha alcun rapporto con la mancanza di giustizia che vedi attorno a te.

Non è, questa, una visione amara dell'umanità e del mondo; è piuttosto un quadro obbiettivo. Il concetto di giustizia non trova quasi applicabilità, in particolare per quanto riguarda le scelte inerenti alle soddisfazioni e alla felicità. Ma troppi di noi hanno la tendenza a esigere che l'imparzialità sia parte integrante dei loro rapporti con gli altri. "Non è onesto!", "Non avete il diritto di farlo se non lo posso fare anch'io", "Lo farei mai con te, io?". Sono frasi che diciamo tutti. Vogliamo la giustizia, e ci serviamo della mancanza di essa per giustificare la nostra infelicità. L'istanza della giustizia non riflette comportamenti nevrotici. Essa però provoca effetti dannosi quando induce ad autopunirsi con uno stato d'animo negativo per il fatto di non veder traccia di quella giustizia che così futilmente si esige. In questo caso il comportamento autodistruttivo non è rappresentato dall'esigenza della giustizia, bensì dalla paralisi che può risultare dal dato di fatto che non esiste giustizia.

La nostra cultura, invece, la promette. Gli uomini politici, nel corso delle campagne elettorali, ne parlano in tutti i comizi... „vogliamo uguaglianza e giustizia per tutti"... Ma giorno dopo giorno, o meglio, secolo dopo secolo, continua a non esservi giustizia- L'è miseria, le guerre, le epidemie, i crimini, la prostituzione la droga e i delitti, persistono una generazione dopo l'altra, coinvolgendo la vita pubblica e quella privata. E se la storia dell'umanità serve a qualcosa, si può affermare che tali fenomeni seguiranno a verificarsi.

L'ingiustizia è una costante, ma tu, nella tua infinita nuova saggezza, puoi decidere di combatterla e rifiutarti di lasciarti trascinare o sedurre dalla paralisi emozionale che essa provoca. Puoi contribuire a sradicarla e stabilire che non ti lascerai sconfiggere Sul piano psicologico.

La legge promette giustizia. "Il popolo esige che giustizia sia fatta", e alcuni magistrati perfino si adoperano perché tale esigenza venga soddisfatta. Ma, in genere, non vi si riesce. Chi ha denaro, non paga per ciò che ha commesso; sovente, il denaro dei potenti corrompe giudici e polizia. Un Presidente e un Vicepresidente degli Stati Uniti ottengono indulgenza e simpatia benché abbiano chiaramente commesso dei reati. Le carceri sono piene di gente povera che non ha quasi alcuna possibilità di eludere la legge. Non è giusto, ma questa è la verità. Spiro Agnew evade il fisco, poi arricchisce. Richard Nixon viene rimosso dalla carica di Presidente, e coloro che solevano dirgli "Sissignore" scontano qualche mese in un istituto dove la vigilanza è minima, mentre chi è povero o appartiene a una minoranza sta a marcire in carcere in attesa di giudizio, e in attesa che si presenti una qualche possibilità. Basta andare una volta in una pretura o in un commissariato di polizia per capire che, sebbene le autorità non cessino di negarlo, a chi è influente si usa un trattamento diverso. Dov'è la giustizia? Da nessuna parte. La tua decisione di combattere questo stato di cose può invero essere ammirevole, ma il fatto che tu ti lasci travolgere da questa realtà è nevrotico quanto il senso di colpa, la ricerca di approvazione e tutti gli altri castighi che ti autoinfliggi e che costituiscono le tue "zone erronee".

"Non è giusto!". Lo slogan dei "Rapporti che non funzionano"

L'esigenza di giustizia può infiltrarsi nei tuoi rapporti persona- e impedirti di comunicare efficacemente con gli altri. "Non è



giusto!": è uno degli slogan più comuni, e distruttivi. Così ci si...
persona che reclama contro un'altra. Per poter dire che una...
P... vadano meglio che a noi. Devi smettere di fare riferimento

le cc...

è ingiusta, devi aver fatto un paragone tra te e un altro individ,
o gruppo di individui. Devi aver fatto un ragionamento del tin «
"Se lo fanno loro, posso farlo anch'io", "Non è giusto che vn rni lavorano
abbiate più di me", "A me non l'hanno dato. Perché a te sì?" J
così seguitando. In questo caso, è sulla base di un altro o di altri
che determini ciò che è buono per te. Sono gli altri, non tu, k
s'incaricano delle tue emozioni. Se t'inquieti perché non sei capai
ce di fare una cosa che un altro è riuscito a fare, a costui tu (or
segni un certo controllo su di te. Ogni volta che ti confronti col
un altro, stai facendo il gioco del "Non è giusto!", e abbandoni
la consapevolezza del tuo valore per una mentalità eterodiretta!
controllata dall'esterno.

Una mia cliente, che chiamerò Judy, fornisce un buon esempio! di questo
tipo di mentalità autodistruttiva. Judy si lamentava del proprio matrimonio
infelice che durava da cinque anni. Una sei ra, al consultorio, recitò, a
beneficio dell'intero gruppo, una dell le sue discussioni col marito. Quando il
giovane che recitava la parte del marito di Judy, che fa l'agente assicurativo, le
disse una frase sgradevole, lei subito reagì dicendo: «Perché mi parli così! Io
non ti dico mai di queste cose». Quando lui menzionò i lorol due bambini,
Judy disse: « Non è onesto! Io non chiamo mai ir. causa i bambini quando
discutiamo ». Quand'egli toccò il tasto! di uscire, una sera, per andare a
divertirsi, la reazione di Judy fui ancora una volta: « Non è giusto. Tu esci
sempre e io devo rima-I nere a casa coi bambini ».

Judy teneva una specie di registro del suo matrimonio. Uncl per te, uno per
me: tutto doveva essere diviso in parti uguali. Sei io faccio così, tu devi fare
nello stesso modo. Nessuna meravigliai che quasi sempre ella si sentisse
mortificata, e nutrisse rancori, el fòsse più occupata a vendicare ingiustizie
immaginarie che a stu-I diare e, possibilmente, migliorare il suo matrimonio.

Nella sua ricerca della giustizia, Judy era arrivata a un puntol morto.
Valutava il comportamento del marito sulla base del pro-I prio, e la propria
infelicità sulla base del comportamento del ma-I rito. Se smettesse di stargli
dietro, e badasse a ottenere quel che! vuole senza tanto registrare debiti e
crediti, la sua vita coniuga! le... registrerebbe un significativo miglioramento.

Giusto e ingiusto sono concetti "esterni", modi per evitare di rispondere
della propria vita. Invece di pensare che una data cosa è ingiusta, decidi quello
che veramente vuoi, trova modo di con- seguirla e non curarti di ciò che un
altro vuole o fa. I sempli^{ci}

146

li altri e di puntare il cannocchiale su ciò che gli altri fanno. Alni lavorano di
meno e guadagnano di più. Altri hanno una C omozione per via di favoritismi,
mentre tu hai delle vere capa-...! Tua moglie e i tuoi figli continueranno a
fare le cose in ma-
niera diversa da come le fai tu. Ma se, anziché fare paragoni tra te e gli altri,
concentri l'attenzione su te stesso, non avrai più ragioni adirarti per la
mancanza di giustizia che osservi. Chi al com-
portamento altrui conferisce una maggiore importanza che non al proprio,
lascia libero il campo a ogni sorta di nevrosi. A forza di portarti dietro frasi
come "Se ce la fa lui, dovrei farcela anch'io", lungi dal costruirti la tua vita,
l'adeguerei a quella di un altro.

La gelosia: Un corollario dell' "istanza di giustizia"

«Itterizia dell'anima» definì John Dryden la gelosia. Se la gelosia ti erge
degli ostacoli e, in piccola o grande misura, è cagione della tua immobilità
emozionale, sarà bene che tu ti prefigga di eliminare questo sentimento
deleterio. Gelosia è infatti la tua pretesa che una persona ti ami in un certo
modo e, se non corrisponde, il tuo giudizio è che ciò non è giusto. Essa
discende da mancanza di fiducia in te stesso, per il semplice fatto che è
un'altra delle attività eterodirette. Fa sì che un comportamento altrui sia la
causa del tuo sconforto. Coloro che sono sicuri del fatto proprio non optano
per la gelosia, non perdono la testa se l'altra persona compie una scelta
diversa.

Non puoi mai dire come la persona che ami reagirà a un altro essere umano,
ma dovesse fra costoro nascere affetto o amore, tu avrai l'esperienza diretta di
una paralizzante gelosia se reputerai che le loro decisioni in qualche modo ti
riguardano. Quella sarà la tua scelta. Se un partner ama un'altra, non è tanto
"ingiusto" o "disonesto", quanto è quello che è. Se lo si definisce ingiusto, si
finirà col voler cercare di capire come mai lo sia. Un perfetto e-empio è
fornito da una mia cliente, la quale era furibonda perché suo marito aveva una
relazione. Non faceva che domandarsi: In che cosa ho sbagliato? Che cos'ho
che non va? Non gli bastavo io?", e altre domande si poneva che del pari
rivelavano la sua insicurezza. Helen non riusciva a togliersi dalla testa
l'ingiustizia

147

dell'infedeltà del marito. Ha meditato perfino di prendersi un amante, come per raddrizzare la bilancia. Non faceva che piangere oscillando fra la rabbia e la tristezza.

L'errore di Helen, ciò che determina la sua infelicità, è la sua esigenza di giustizia che la soffoca in questo rapporto. Ella ha trasformato la scelta di suo marito nella propria ragione di indignarsi. Al tempo stesso ella si serve del comportamento di lui come di un buon motivo per fare una cosa che probabilmente vuole fare da tempo, ma che non ha mai fatto perché non è certo una bella azione. La sua esigenza di rigorosa giustizia implicherebbe che, se fosse stata lei la prima ad avere una relazione, suo marito avrebbe dovuto renderle la pariglia. La condizione emotiva di Helen non migliorerà fino a quando non si convince che suo marito ha preso una decisione indipendente da lei e che può aver avuto mille ragioni sue, nessuna avente rapporto con Helen, per intrattenere una relazione con un'altra donna. Può darsi che egli volesse soltanto fare qualcosa di diverso dal solito; forse, oltre alla moglie, amava anche l'altra, o forse voleva mettere a prova la sua virilità — che so, tenere a bada la vecchiaia. Quale sia stata la sua vera ragione, essa non ha nulla a che vedere con Helen. Costei può considerare la relazione come un fatto tra due persone, non come un fatto contro di lei. La sua indignazione, invece, è ciò che riguarda esclusivamente lei: Helen può seguitare a tormentarsi e flagellarsi con una gelosia che toglie importanza a lei per conferirne una maggiore al marito e all'amante; oppure può riconoscere che la relazione non tocca il suo valore intrinseco.

Alcuni tipici comportamenti improntati all'"istanza di giustizia"

La ricerca dell'equità è palese ovunque. Per poco che si sia dotati di percezione, è dato di riscontrarla ripetutamente in noi stessi e negli altri. Ecco alcuni degli esempi più comuni del comportamento ad essa improntato.

- Lamentarsi che alcuni, svolgendo lo stesso lavoro, guadagnino di più.
- Dire che non è giusto che un Frank Sinatra, un Sammy Davis, una Barbra Streisand, un Catfish Hunter o Joe Namath facciano tanti soldi, e arrabbiarsi.
- Risentirsi se alcuni commettono delle infrazioni e la fanno franca, mentre noi la paghiamo sempre. Dagli eccessi di velocità

rtuni sull'autostrada, all'indulgenza per Nixon, tu insisti che giustizia *deve assolutamente* prevalere. "Le frasi del tipo "Lo farei mai, io, con te?!", il cui as-ros è che tutti debbano essere esattamente come noi. Ricambiare sempre i favori. Mi inviti a cena? Di una cena, o imeno di una bottiglia di vino, ti sarò debitore. A giustificazione del modo di fare si adduce spesso il galateo o la buona educazione: in realtà può essere un modo per tenere in equilibrio i piatti della bilancia della giustizia.

Ricambiare un bacio, oppure dire: "Anch'io ti amo", anzi che accettare l'iniziativa del partner ed esprimere i propri sentimenti quando lo si desidera fare. Significa che non si considera giusto ricevere un bacio o una dichiarazione d'amore senza restituirla.....i

Benché non lo si desideri, avere un rapporto sessuale con una persona per un senso di obbligo, perché non sarebbe giusto mostrarsi freddi. In tal modo, anziché fare ciò che piace in un dato momento, si agisce perché "quel che è giusto, è giusto".

Pretendere la coerenza, sempre. Una frase di Emerson, spesso citata a sproposito, dice: « Una sciocca coerenza è il babau usato dalla gente meschina ». Se anche tu vuoi che tutto sia sempre "logico e coerente", rientri nella categoria dei meschini.

•Nelle discussioni, insistere perché si giunga a una posizione netta, la quale vuole che i vincenti abbiano ragione e che i perdenti ammettano di avere torto.

•Ricorrere all'argomento del giusto o dell'ingiusto, per spuntarla... "Ieri sera sei uscito tu: non è giusto che io debba restare a casa". Poi arrabbiarsi se la cosa non prende la "giusta" piega.

•Dire che non è giusto "nei riguardi dei bambini", "dei miei genitori" oppure "dei vicini di casa", e di conseguenza fare cose che si preferirebbe non fare, e nutrire rancore. Invece di attribuire alla mancanza di giustizia l'intera situazione, perché non riconoscere la propria incapacità di stabilire ciò che va o non va bene per noi?

•Il giochetto del "Se lo fa lui, posso farlo anch'io", col quale giustifichi un tuo atto con quello di un altro. Può essere questa la logica nevrotica per truffare, rubare, flirtare, mentire, arrivare in ritardo, ecc., che, se fosse per noi, non ammetteremmo mai nel nostro sistema di valori. Sull'autostrada, tagliare la strada a un autista perché questi lo ha fatto con te; superare, per farlo rallentare, chi ti ha superato facendoti rallentare e ora tiene una velocità al di sotto del limite minimo; non abbassare i fari perché alcune macchine che vanno nell'altro senso non li abbassano : in conclu-

sione, rischiare la pelle perché il tuo senso della giustizia è star violato. È la logica del "Lui mi ha dato un pugno e io gliel'ho ridato", così largamente applicata dai bambini che migliaia rivolte l'hanno vista adottare dai loro genitori. Portata ai suoi grotteschi estremi, è all'origine delle guerre.

Spendere per un regalo la stessa somma che un altro ha speso per te. Ricambiare ogni favore con uno di uguale portata. Far quadrare il dare e l'avere, anziché fare le cose quando sono sentite. Dopo tutto, "Quello che è giusto, è giusto".

Dopo questa breve rassegna, la conclusione è che tu e coloro che ti circondano vi ritrovate, per poco che sia, interiormente scossi, e ciò a causa della inutile fissazione che ci deve essere giustizia.

Tornaconti psicologici dell' "istanza di giustizia"

Questo tipo di comportamento è, in genere, autodistruttivo: premia tenendo il soggetto fuori della realtà, facendolo vivere in un mondo che non esisterà mai. Le ragioni più comuni per le quali si persiste in ragionamenti e comportamenti improntati all'esigenza di giustizia, sono:

- È un modo per sentirsi superiori e migliori, e compiacersene. Se insisti a far rientrare tutto in un utopico sistema di giustizia, e se ti preme far quadrare il tuo registro del dare-avere, resti attaccato al tuo concetto di "sacrosanto" e vivi di autocompiacimento, anziché di vita effettiva.
- Rinunci ad assumerti le tue responsabilità e giustifichi la tua immobilità con quella che sarebbe l'ingiustizia della gente e della vita: capri espiatori della tua incapacità di esistere secondo scelte tue. In tal modo eviti di correre rischi, ed eviti l'impegno di cambiare. Se la causa dei tuoi problemi è l'ingiustizia, finché l'ingiustizia non sarà sparita tu non cambierai mai. Ora, che l'ingiustizia sparisca, è un fatto che, naturalmente, non si avvererà mai.
- L'ingiustizia ti procura attenzione, commiserazione e autocommiserazione. Il mondo intero è stato ingiusto con te: ora tu tutti quelli che ti circondano dovete contristarvene. È un'altra grande tecnica per fare a meno di cambiare. Attenzione, commiserazione e autocommiserazione sono i tuoi dividendi, e tu te ne servi come di altrettanti rinforzi, anziché rispondere di te stesso ed eliminare i paragoni fra te e gli altri.

puoi giustificare ogni sorta di comportamento immorale, il-j_e è inappropriato scaricando su un altro la responsabilità di na tua azione. "■Se lo fa lui, posso farlo anch'io..." È un bel si-^U«"rna P^{er} razionalizzare ogni e qualsiasi modo di fare.

fi offre una formidabile scusa per la tua inefficienza. "Se lo-_non fanno niente, non faccio niente nemmeno io": è un pretesto ingegnoso per quando sei troppo pigro, troppo stanco, o troppo atterrito.

Ti offre un argomento di conversazione, evitandoti di parlare di te stesso con coloro che ti circondano. Ti sarai lamentato di tutte le iniquità del mondo, e non avrai concluso nulla, ma almeno avrai ammazzato il tempo e, forse, ti sarai sottratto a un rapporto più onesto e personale.

Se hai un concetto della giustizia, puoi sempre prendere la decisione giusta.

ₐ Puoi manipolare gli altri, soprattutto i tuoi figli, ricordando loro che sono ingiusti verso di te se non sono esattamente come te, se non tengono un registro meticoloso di tutti i dare e l'avere che formano il vostro rapporto. È un bel trucco per ottenere quel che vuoi.

« Se *quello che è giusto, è giusto*, puoi giustificare un tuo comportamento vendicativo, manipolatorio, poco piacevole. Se i conti devono tornare, la vendetta diventa giustificabile. Come ti senti in dovere di ricambiare ogni favore, così ti senti in dovere di rendere la pariglia.

Questo è il sistema psicologico a sostegno del mantenimento di certe istanze di giustizia. Ma esso non è incrollabile: esistono modi per scrollarsi di dosso questa mentalità ed eliminare "tornaconti psicologici" dell'istanza di giustizia.

Alcune strategie per cessare di esigere futilmente la giustizia

- Fa' un elenco di tutto ciò che giudichi ingiusto nel tuo mondo. Servitene come di una guida per un'efficace azione personale. Poniti questa importante domanda: "Il mio sdegno farà sparire 'e iniquità?" No, ovviamente. Attaccando il ragionamento erralo che determina il tuo sdegno, eviterai di cadere nella trappola della giustizia.
- Quando ti sorprendi a dire: "Lo farei, io, con te?", o altra frase simile, cambiala *con*: "Tu sei diverso diversa *da* me, anche



se per ora mi costa accettare questo". Ciò aprirà, invece di chiù. dere, la comunicazione fra te e l'altra persona.

- Comincia a considerare la tua vita emotiva come indipen- dente da quello che fanno gli altri. Ciò ti libererà dalla catena di sentirti offeso quando gli altri si comportano diversamente da come vorresti.

- Cerca di vedere in prospettiva ogni decisione, e non come se fosse ogni volta questione di vita o di morte. Carlos Castaneda chiama "uomo di conoscenza" colui che

Vive agendo, non pensando di agire, né pensando a ciò che penserà quando avrà finito di agire [...] Sa che la sua vita finirà anche troppo presto; sa, perché lo vede, che nessuna cosa è più importante di un'altra. ... Talché un uomo di conoscenza suda e si affanna e, a chi lo guardi appare un uomo come tutti gli altri, eccetto in questo, che la follia della sua vita è sotto controllo. Poiché nessuna cosa è più importante di un'altra, un uomo di conoscenza sceglie una qualsiasi azione, e la compie come se per lui fosse importante. La sua follia sotto controllo! gli fa dire che ciò che egli compie è importante, e lo fa agire come se lo fosse; eppure, egli sa che importante non è. Allora, quando ha compiuto i suoi atti, egli si ritira in pace e, siano essi stati buoni o cattivi, efficaci o meno, ciò non lo riguarda in alcun modo.¹⁸

- Alla frase "Non è giusto", sostituisci "È un peccato..." oppure "Avrei preferito che...". In tal modo, invece di pretendere che il mondo sia diverso da quello che è, comincerai ad accettare! la realtà senza necessariamente approvarla.

- Elimina i termini di paragone esterni. Prefiggiti obiettivi indipendenti da ciò che fanno tizio e caio. Accingiti ad essere quello che vuoi essere, senza riferirti a quello che hanno o non hanno gli altri.

- Quando stai per dire una frase come: "Io ti avverto sempre! quando so che farò tardi. Tu, perché non fai lo stesso con me?"; correggiti, e di' invece: "Sarei stato meglio se tu mi avessi avvertito". Con ciò elimini la nozione errata che l'altro debba avvertirti! onde essere più simile a te.

- Invece di sdebitarti presentandoti a una cena o ad un ricevimento con una bottiglia di vino o un regalo, aspetta e, quando tei la senti, manda del vino alla persona che ti ha invitato e accompagnalo con un biglietto gentile, una frase come "Penso che tu sia semplicemente grande". Non c'è bisogno di far quadrare i registri con scambi di merci. Sii gentile perché vuoi esserlo, non perché lo richiede l'occasione.

¹⁸e. CASTANEDA, *Una Realtà Separata. Nuovi Incontri con don Juan*, Astrolabio, Roma 1971- j

Quando vuoi fare un regalo, spendi la somma che credi, senza lasciarti influenzare da quanto è stato speso per te. Non accetti inviti perché ti senti in obbligo o solo per ricambiare. Decidi chi vuoi vedere, secondo un criterio "interno", non "esterno".

Stabilisci la tua linea di condotta in famiglia basata su ciò che ritieni appropriato per te. Concedi che ciascuno faccia lo stesso. Vedi se non sia possibile ottenere che l'uno non calpesti i diritti dell'altro. Se, ad esempio, vuoi uscire tre sere alla settimana ma non puoi perché qualcuno deve pur badare ai bambini, "quello che è giusto" non dovrà entrare nella tua decisione. Trova una baby-sitter oppure fa' in modo che i bambini stiano buoni anche da soli, o trova un'altra soluzione che sia comunque soddisfacente per tutti. Ma se ricorri al "Non è giusto!", ottieni il risentimento di tutti, col risultato che a restare a casa sei tu. Invece di lamentarti delle ingiustizie, agisci. Per ogni ingiustizia che subisci, c'è una soluzione che non richiede affatto la tua immobilizzazione.

Ricorda che la vendetta è un modo per subire il controllo altrui. Fa' ciò che tu, e non gli altri, decidi che fa al caso tuo.

Questi non sono che alcuni dei suggerimenti possibili per aiutarti ad essere più felice facendo piazza pulita del bisogno di paragonarti agli altri e di ravvisare nella loro condizione un parametro della tua. Ciò che conta non è l'ingiustizia, ma ciò che fai per rimediarti.

SMETTERE, OGGI, DI RIMANDARE A DOMANI

Rimandare l'attuazione di una Qualsiasi cosa non costa una sola goccia di sudore.

Sei solito rimandare a domani? Se sei come la maggior parte della gente, risponderai affermativamente. Ma è altresì probabile che preferiresti non vivere nell'angoscia che s'accompagna all'agJ giornamento sistematico delle cose da fare. Forse vuoi veramente portare a termine ciò che hai incominciato; eppure, per una! qualche ragione, posponi, sospendi l'azione. Questa faccenda del procrastinare è un aspetto estenuante dell'esistenza. Se il tuo caso l è grave, non passa giorno che tu non dica: "So che dovrei farlo a-I desso. Lo farò più *avanti*". *Di questa tua propensione erronea è difficile dare la colpa alle forze esterne. È tutta roba tua, tanto il procrastinare quanto lo sconforto che ne trai.*

Ma si tratta di un atteggiamento erroneo pressoché universale. I Pochissime persone possono dire in tutta onestà di non rimanda-I re mai nulla. Benché a lungo andare si riveli dannoso, non vi è nulla di malsano nel comportamento che caratterizza questa, col me del resto *ogni altra, fascia* erronea. Le cose rimandate noni esistono nemmeno. Le cose, o si fanno o non si fanno. Se non si fanno, esse non sono tanto rimandate, quanto piuttosto non fatte, inattuate. Il tratto nevrotico è bensì rappresentato dalla reazione emozionale e dall immobilizzazione che s'accompagnano al procrastinare. Se sei solito rimandare a domani, e questo ti piace, e non ti affliggono sensi di colpa o angosce o arrabbature, seguita, per l'amor di Dio, e salta pure questo capitolo. Ma, per quanto riguarda la maggior parte della gente, la procrastinazione equivale a una fuga dal presente: i più, così facendo, non vivono il presente con tutta la pienezza possibile.

Sperare, auspicare e "può darsi"

Le frasi che rivelano il sistema che permette al procrastinato-re di mantenere il suo comportamento, sono:

"Spero che le cose si aggiustino".

"Vorrei che le cose andassero meglio".

"può darsi che si metta bene".

Sono la delizia di chi rimanda: coi suoi "forse" "spero" e "magari", ha un buon motivo per non concludere nulla, adesso, tutto il suo sperare e tutto il suo auspicare non sono che perdita di tempo, insipienza di chi vive nel mondo delle favole. Per quanto spii^l e auspichi, non porta a termine nulla. Le sue frasi che gli offrono la possibilità di non rimboccarsi le maniche e non applicarsi alle cose che aveva pur considerate abbastanza importanti da annoverarle fra le sue attività.

Tu puoi compiere tutto ciò che stabilisci di fare. Sei forte, hai delle capacità e non sei nemmeno un tantino fragile. Se rimandi al futuro, è perché cerchi di evadere dalla realtà, cadi in preda al dubbio e all'illusione. Cedi per debolezza nel presente, e spera che in futuro le cose si mettano bene.

L'inerzia come stratega per vivere

Ecco una frase capace di renderti inerte nel presente: "Aspetterò, e si metterà bene". Per alcuni, essa diventa addirittura un sistema di vita: rimandano sempre a un giorno che non potrà mai arrivare.

Ho un cliente, Mark. Venne da me a lamentarsi del suo matrimonio infelice. È tra i 5 e i 6 anni, e da una trentina è sposato. Da quello che disse del suo matrimonio, apparve chiaro che le ragioni del suo scontento erano di lunga data. «Non è mai andato bene, nemmeno in principio » disse a un certo punto. Domandai a Mark che cosa lo avesse indotto a tirare avanti per tanti anni. « Ho sempre sperato che le cose si sarebbero aggiustate » confessò. Trent'anni di speranze, e Mark e la moglie erano ancora una coppia miserevole.

Approfondendo la vita e il matrimonio di Mark, venne a galla la storia della sua impotenza. Risaliva a una decina d'anni prima. Gli domandai se si fosse mai rivolto a qualcuno per risolvere questo problema. No: nella speranza che il problema si risolvesse da solo, egli aveva sempre più evitato di avere rapporti. « Ero sicuro che le cose si sarebbero messe bene » e con questa chiosa fece eco al precedente commento sulla sua situazione.

Mark e il suo matrimonio sono un tipico caso di inerzia. Egli non affrontava i problemi e si giustificava dicendo : « Se attendo e



non faccio nulla, chissà che non si risolvano da soli ». Ma Ma,i doveva imparare a sue spese che le cose non si risolvono mai d sole. Restano esattamente come sono — o, per bene che vad cambiano, ma non in meglio. Circostanze, situazioni, eventi, pe ' sone, non migliorano da soli. Se la tua vita è migliorata, è perch hai fatto qualcosa di costruttivo per renderla migliore.

Esaminiamo più da vicino il comportamento del procrastina. tore, e vediamo come eliminarlo con alcune risoluzioni piuttosto semplici. Si tratta di una abitudine che puoi far sparire senza molta "fatica mentale": te la sei creata tu stesso, senza che intervenisse alcuno dei rinforzi culturali che sono la punzonatura di tante altre "zone erronee".

Come funziona la "procrastinazione"

Dice Donald Marquis che procrastinazione è «l'arte di stare al passo con lo ieri» e, aggiungerei, «di evitare l'oggi». Essa funziona in questo modo. Vi sono determinate cose che vuoi fare. Non ti sono state imposte, le hai scelte liberamente. Molte di esse, tuttavia, non risultano mai fatte, sebbene tu ti dica che verranno fatte. La risoluzione di fare in futuro ciò che potresti fare adesso è un accettabile surrogato della sua attuazione, il quale ti permette di prenderti in giro da solo perché è come se ti dicessi che non ti comprometti se non fai ciò che hai deciso di fare. È molto facile: "So che devo farlo, ma veramente temo che non lo farei bene (oppure: che non mi piacerà farlo). Mi dico dunque che lo farò, così non devo ammettere con me stesso che non mi accingo a farlo. In tal modo mi è più facile accettarmi". Questo è il ragionamento conveniente, ancorché lallacc, che puoi iar end aie in gioco quando ti si prospetta una cosa sgradevole o difficile.

Sono discorsi vani quelli di colui' che vive in un dato modo e dice che in futuro vivrà diversamente. Costui aggiorna di continuo, e non gli si vede mai nulla di fatto.

Vi sono ovviamente dei gradi, nella procrastinazione. È possibile rimandare a un certo giorno, e portare a termine prima della! scadenza. Ma anche qui può nascondersi una forma di autoinganno piuttosto comune. Se ti concedi un minimo assoluto di tempo per portare a termine un lavoro, puoi giustificare la sciatteria del risultato o un rendimento al di sotto del livello dell'eccellenza, dicendoti: "È che non ho avuto abbastanza tempo". Ma di tempo ne hai quanto ne vuoi ! Le persone veramente occupate portano a termine le cose. Se passi il tempo a lamentarti di quan-

, .- da fare (procrastinazione), si capisce che non te ne resta
i f lo

P^e. _{ao} una volta un collega che nel rimandare era uno speciali-[sjon faceva che aggiornare gli accordi presi e discorrere su ^{stia} il suo daffare. Soltanto ad ascoltarlo la gente si stancava, ■^U marmando quale doveva essere il ritmo della sua esistenza. Ma "na maggiore attenzione avrebbe rivelato che, in realtà, il mio ^U ii,ga combinava ben poco. Aveva in mente una farandola di ^Cgetti, ma non si applicava mai a realizzarne uno solo. Immagino che ogni notte, prima di addormentarsi, ingannando se ^{iesso} si ripromettesse di concludere una data cosa. Come, altrimenti, avrebbe potuto prender sonno con intatto il suo sistema di autoinganno? Può darsi che in cuor suo sapesse che non a-vrebbe concluso nulla ma, giurando a se stesso che avrebbe concluso, si sentiva, per il momento, tranquillo.

Non è detto che tu sia ciò che dici di essere. Il tuo comportamento rivela ciò che sei meglio delle tue parole. Il modo in cui occupi il tuo tempo indica che persona sei. Scrisse Emerson: « Non stare a parlare, che, mentre parli, quello che sei sta sopra di te, e rimbomba, tanto che non riesco a udire ciò che dici in contrario».

Rammenta queste parole la prossima volta che dici che farai una data cosa sapendo che non la farai. Sono l'antidoto alla procrastinazione.

Chi critica e chi fa

Rimandare sistematicamente è un modo per evitare di fare. Chi non fa è, assai spesso, uno che critica, ossia sta a guardare quelli che fanno e si gonfia del proprio illuminato parere sul loro operato. È facile criticare, ma agire costa fatica, esige che si corrano dei rischi e che si vada incontro a mutamenti.

"critico"

La nostra cultura è piena di critici. Sborsiamo perfino dei quattrini per sapere come la pensano.

Se osservi te stesso e le persone che ti circondano, noterai quanto tempo vada in critiche. Come mai? Ma perché è semplicemente più facile parlare dell'operato altrui, che operare, agire.

Osserva i veri campioni, coloro che per un certo periodo di tempo si sono tenuti a un alto livello di eccellenza nei rispettivi campi: gli Henry Aaron, i Johnny Carson, i Bobby Fisher, le Katharine Hepburn, i Joe Louis, e altri di questa stoffa. Persone che hanno operato al livello più alto, campioni sotto ogni aspetto. Forse essi si adagiano in poltrona a criticare gli altri? Chi agisce? Non ha tempo per criticare: è troppo occupato a fare. Lavora; a ziché trovare da dire, si rende utile a coloro che non sono dotati di altrettanto talento.

Le critiche costruttive possono anche essere utili; ma se hai scelto il ruolo di colui che, più che fare, sta a guardare, sei unni che non cresce, e inoltre puoi darsi che tu ti serva del tuo sereno critico per assolverti dalla responsabilità della tua inefficienza, inefficienza che proietti su persone che invece stanno realmente *compiendo degli sforzi*. Puoi imparare a ignorare i critici auto-designatisi, sempre pronti a trovare difetti. La prima strategia consiste nel riconoscere in te stesso il loro comportamento e nel risolvere di eliminarlo del tutto, si da essere una persona che agisce e non una che, per criticare, rimanda al domani.

La noia: Un prodotto della procrastinazione

La vita non è mai noiosa, ma alcuni scelgono di annoiarsi. Il concetto di noia presuppone una certa incapacità di impiegare il tempo in maniera appagante. La noia è una scelta qualcosa che ti tiri addosso — ed è un altro di quegli agenti auto distruttivi che puoi eliminare dalla tua vita. Se rimandi all'indomani, passi il presente a far nulla (l'alternativa potrebbe essere fare un'altra, qualsiasi, cosa). Il far nulla determina noia. Si ha tendenza a dare all'ambiente la colpa della propria noia: "Questa città è davvero un mortorio", oppure "Che barba, questo conferenziere!". Noioso non è il conferenziere, o la città: sei tu che ti annoi, e puoi eliminare la noia facendo qualcosa in quel momento, usando energia fisica o mentale.

Samuel Butler disse che « L'uomo che si lascia annoiare è perfino più spregevole della causa della sua noia ». Se, adesso ti metti a fare qualcosa (una qualsiasi, a tua scelta) oppure, sempre adesso, usi il cervello creativamente, puoi star certo che mai più in futuro sceglierai di annoiarti. Come sempre, sta a te scegliere.

Alcuni tipici comportamenti del procrastinatore

... come la decisione di rimandare all'indomani si rivela più facile di quella di agire.

Conservare un impiego nel quale ti trovi a un punto morto u, non ti consente di crescere.

◦ Mantenere rapporti che non hanno più senso. Restare sposati (oppure scapoli nubili), e limitarsi a sperare che le cose vadano meglio.

Rifiutarsi di correggere la timidezza, di curare fobie o difficoltà di ordine sessuale. Aspettarsi dei miglioramenti anziché agire concretamente.

Non affrontare il vizio dell'alcoolismo, della droga, delle pillole o del fumo. Dire: "Smetterò quando sarò pronto", ma sapendo che si rimanda perché si dubita di riuscire.

◦ Rimandare di fare lavori anche faticosi— pulizie, riparazioni, rammendi, giardinaggio, verniciature, ecc. (a patto, naturalmente, che prima che vengano fatti). Se si aspetta abbastanza a lungo, chissà che nel frattempo non si facciano da soli.

Evitare un confronto con un'autorità, un amico, un'amante, un venditore, una persona che presta un determinato servizio. Aspettando, si finisce col non avere più la necessità di sostenere tale confronto, sebbene esso avrebbe potuto migliorare il rapporto o il servizio.

« *Temere* i trasferimenti. Restare in uno stesso luogo tutta la vita.

• Rimandare di trascorrere una giornata o un'ora coi figli — cosa che potrebbe darti piacere — perché hai troppo lavoro o delle serie preoccupazioni. O anche: non cenare fuori, una sera, o non andare a teatro oppure a una manifestazione sportiva con le persone che ti sono care, e servirti del tuo "Ho da fare" per rimandare alle calende greche.

• Decidere di mettersi a dieta da domani o dalla settimana prossima. È più facile rimandare che incominciare. Si dice allora: "Da domani, comincio" — un domani che, naturalmente, non arriverà mai.

• Attribuire a sonno o stanchezza la ragione per cui si rimanda. Hai mai notato come ti senti stanco quando ti accingi a fare una cosa sgradevole o difficile? Basta un'ombra di stanchezza, e subito l'impegno è differito.

• Sentirsi male quando si è posti di fronte a un arduo compito. Come farlo, in quello stato? Al pari della stanchezza, di cui sopra, questo è un sistema eccellente per procrastinare.



- Lo stratagemma del "Non ho tempo . Non si fa una data cosa, e ci si giustifica con un programma fitto di impegni, programma nel quale però c'è sempre posto per le cose che si vogliono, no veramente fare.
- Sognare costantemente una vacanza o un viaggio. "...L'anno prossimo saremo nel Nirvana..."
- Criticare gli altri, e con le critiche mascherare il proprio rifiuto di agire.
- Rifiutare un controllo medico sebbene si sospetti una disunzione. Lo si rimanda, così non s'ha da guardare in faccia la realtà di una eventuale malattia.
- Avere paura di fare anche solo un passo verso una persona a cui si vuol bene. Lo si vorrebbe fare, ma si preferisce aspettare fino alla fine dei tempi nella speranza che le cose si aggiustino.
- Essere annoiati vita naturale durante. È solo un modo per rimandare una data cosa; si usa a pretesto un accidente noioso qualsiasi per non far nulla di più entusiasmante.
- Progettare, ma non mettere mai in atto, un programma regolare di, per esempio, esercizi fisici. "Lo comincerò immediatamente... la settimana prossima".
- Dedicare l'intera vita ai figli, e rimandare sempre la propria felicità. "Come permetterci una vacanza, quando abbiamo il pensiero dell'educazione dei ragazzi?".

Alcune ragioni per seguire a rimandare

Il fondamento logico della procrastinazione è composto di una parte di illusione e di due parti di evasione dalla realtà. Elenchiamo qui di seguito alcuni dei tornaconti più importanti che offre la persistenza nel procrastinare.

- È del tutto ovvio che rimandare permette di sottrarsi ad attività sgradevoli. Vi sono cose che hai paura di fare, oppure cose che una parte di te vuol fare e un'altra parte non vuole. Ricorda che nulla è bianco o nero.
- Ci si può sentire a proprio agio col sistema che permette d'illudersi. Mentire a te stesso ti risparmia di dover ammettere che non sei uno che agisce in un dato momento.
- Si può restare esattamente quali si è, per sempre, fintanto che si persiste a rimandare. In tal modo si elimina ogni possibilità di mutamento, e di rischio.
- Annoiatosi, si ha qualcuno o qualcosa a cui dare la colpa del

proprio stato d'animo negativo. Ci si scarica di ogni responsabile e la si trasferisce sull'attività noiosa.

Criticando, ci si può sentire importanti a spese altrui. È un modo per usare l'operato degli altri come gradino su cui elevarsi ai propri occhi. Altra illusione!

Nell'attesa che le cose si mettano meglio, si può sempre in colpare il mondo intero della propria infelicità. Sembra davvero che per te le cose non si appianino mai... È una grandiosa strategia per non far nulla.

Evitando attività che comportano rischi, si possono evitare fallimenti. In tal modo non si è costretti a ridimensionarsi.

» Augurarsi che certe cose accadano o si realizzino — roba da letterine a papà Natale — permette di ritornare al senso di sicurezza e protezione dell'infanzia.

» Si può riscuotere la comprensione altrui autocompatendosi per l'angoscia in cui si vive e che risulta dal non fare ciò che peraltro si vorrebbe.

• Si può giustificare un risultato scadente o men che accettabile, se si rimanda abbastanza a lungo di fare una data cosa e infine ci si concede un tempo minimo per portarla a termine... "Ma non ne ho avuto il tempo!".

• Rimandando, si può ottenere che un altro faccia una data cosa al nostro posto. È così che la procrastinazione diventa un modo per manipolare il prossimo.

• Rimandando, ci si induce a credersi — in realtà è un inganno — diversi da come si è veramente.

• Evitando determinati compiti si può sfuggire al successo. Senza il successo, non vi sono le soddisfazioni, ma non vi sono nemmeno le perduranti responsabilità che s'accompagnano al successo.

Ora che conosci più a fondo le ragioni del tuo procrastinare, puoi cominciare a far qualcosa per eliminare tale comportamento autodistruttivo.

Alcune tecniche per non più rimandare a domani

Decidi di vivere a pieno cinque minuti per volta. Invece di pensare a impegni a lungo termine, pensa al presente e cerca di riempire cinque minuti con la cosa che intendi fare, rifiutandoti

di rimandare ciò che potrebbe darti soddisfazione.

•Mettili a sedere e incomincia una cosa che hai rimandato. Incomincia una lettera o un libro. Scoprirai che non era il caso di rimandare tanto, giacché è assai probabile che, una volta smesso di procrastinarla, la cosa si riveli godibile. Il solo fatto di averla incominciata ti aiuterà ad eliminare l'ansia che ti procurava quando era soltanto un progetto.

•Domandati: "Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi se facessi quello che sto rimandando?". La risposta è di solito talmente insignificante che cominci a vibrare e poni mano alla cosa. Pesa, i tuoi timori, e non avrai ragione di continuare ad averne.

•Fissa il giorno e l'ora (diciamo mercoledì, dalle 1 alle 1,15 di sera) e dedicati esclusivamente alla cosa che da tempo rimandi. Scoprirai che l'impegno di un quarto d'ora basta sovente a far smetter l'abitudine di rimandare.

•Giudicati troppo importante per lasciarti angosciare dalle tue incombenze. La prossima volta che ti viene l'angoscia da procrastinare, ricorda che coloro che si usano dei riguardi non si recano danno in quel modo.

•Esamina attentamente il presente. Identifica esattamente che cos'è che stai evitando e affronta la paura di vivere a tutti gli effetti. Procrastinare equivale a sostituire alla pienezza del presente l'ansia intorno a una cosa che si vuole attuare in futuro. Se il futuro viene fatto diventare presente, l'ansia deve, per definizione, sparire.

•Smetti di fumare... adesso! Mettiti a dieta... in questo momento! Piantala di sbronzarti... in questo istante! Chiudi questo libro e va' a fare il primo degli esercizi fisici in programma. Così si affrontano i problemi: agendo adesso! Agisci! Le uniche remore siete tu e le tue scelte nevrotiche, scelte che hai compiuto in passato perché non credevi di avere la forza che hai in realtà. Quant'è più semplice agire!

•Nelle circostanze in cui sei solito annoiarti, comincia a usare il cervello. Imprimi un ritmo più vivace a una riunione ponendo domande pertinenti, oppure divertendoti a comporre mentalmente una poesia, a giocare coi numeri per tenere in esercizio la memoria, ecc. Decidi di non annoiarti mai più.

•Se qualcuno ti critica, domandagli: "Crede lei che a quest'ora mi serva un critico?"; ovvero, se tu dovessi sorprenderti a criticare, domanda alla persona se le interessa sentire le tue critiche e, in caso affermativo, per quale ragione. Ciò ti aiuterà a passare

La schiera di chi critica al versante di chi agisce.

Considera spietatamente la tua vita. Stai facendo quello che vorresti fare se sapessi che ti restano sei mesi di vita? No? Allora ti conviene cominciare a farlo perché, relativamente parlando, questo è tutto il tempo che ti resta. Che differenza c'è infatti, fra trent'anni e sei mesi, rispetto all'eternità? La durata di una vita è paragonabile a un puntolino. Indugiare non ha senso.

9 Fatti coraggio e intraprendi l'attività che eviti da un certo tempo. Un solo atto di coraggio può eliminare tutte le tue paure. Smetti di ripeterti che devi svolgerla bene. Rammenta che assai più importante è fare.

Decidi di non essere stanco fino a un minuto prima di andare a letto. Non concederti la scusa che sei stanco o ti senti poco bene poi rimiate e sottrarti al disbrigo di una data cosa. Potresti scoprire che, eliminata la ragione di quella stanchezza o malessere — ossia l'evasione da una incombenza —, i problemi fisici scompaiono "come per magia".

Elimina le parole "spero", "vorrei" e "può darsi" dal tuo linguaggio. Sono altrettanti strumenti per rimandare. Se t'accorgi che s'infiltrano, sostituiscele con altre frasi. Cambia:

"Spero che le cose si aggiustino", in "Ora le sistemo io"; "Vorrei che le cose andassero meglio", in "Ora faccio questo e questo, e mi sentirò risollevato";

"Può darsi che si metta bene" in "Lo sistemo io".

•Tieni un diario dei motivi che hai di lamentarti o di criticare. A scriverli, ottieni due cose: vedi la frequenza e le modalità del tuo comportamento critico, nonché i fatti e le persone che sono oggetto delle tue critiche ovvero le determinano, e — seconda cosa — di lì a poco smetti di criticare, perché sarà un dolore tenere un diario simile.

•Se altre persone sono coinvolte nella cosa che rinvii (un trasferimento, un nuovo impiego, una cura), riuniscile e chiedi la loro opinione. Parla con coraggio dei tuoi timori, e vedi se le ragioni del tuo indugio non sussistano soltanto nella tua immaginazione. Se ricorri all'aiuto di un confidente, la tua procrastinazione cederà dinanzi ai vostri sforzi congiunti e, per il fatto di essere stata partecipata, sparirà anche l'angoscia connessa al continuo rimandare.

•Stipula un contratto con le persone a cui vuoi bene e in base ad esso mantieni gli impegni che hai sempre rimandato alle calende greche. Consegna copia del contratto a ciascuno dei contraenti, e bada che vi siano specificate le penalità se non ottemperi.



Che si tratti di portarle alla partita o al ristorante, in vacanza o teatro, troverai utile questa strategia, e anche vantaggiosa per te dal momento che ti divertirai.

Se vuoi che il mondo cambi, non stare a lamentarti. Fa' qualcosa. Anziché riempire il tempo con l'ansia paralizzante che ti procura ciò che rinvii, prendi di petto questa antipatica "zona erronea" e vivi nel presente. Datti d'attorno: non criticare, non sperare, non auspicare!

DICHIARARE L'INDIPENDENZA

*Qualsiasi rapporto nel quale due persone
diventano una sola, dà come risultato
finale due mezze persone.*

L'abbandono psicologico del nido è una delle grandi difficoltà della vita. La dipendenza-vipera s'insinua in molti, molti modi, e debellarla interamente è reso più arduo dalle numerose persone che si avvantaggiano dalla dipendenza psicologica di un'altra. Indipendenza psicologica significa totale libertà da ogni rapporto obbligante, e significa assenza di comportamenti eterodiretti. Significa essere esenti dalla necessità di fare cose che non si sarebbero scelte se un dato rapporto non esistesse. Lasciare il nido è particolarmente difficile perché la nostra società insegna a corrispondere a determinate attese nei rapporti coi genitori, coi figli, con persone care, con persone investite di autorità.

Lasciare il nido significa diventare se stessi, vivere, scegliere il proprio comportamento. Non vuol dire affatto tagliare i ponti. Se un rapporto ti piace, e non interferisce coi tuoi propositi, sarà da coltivare, da non cambiare. La dipendenza psicologica, invece, implica un rapporto che non permette di scegliere: sei obbligato a essere quello che non vuoi essere, e ti risenti del modo in cui sci cosirei io a condurti. Ciò, in sostanza, costituisce un atteggiamento erroneo, affine a quello della ricerca di approvazione, di cui abbiamo trattato nel cap. 3. Non vi è nulla di malsano nel volere un rapporto di un certo tipo. Ma averne bisogno, o subirlo, per poi nutrire risentimenti, vuol dire lasciarsi distruggere. Il problema è pertanto rappresentato dall'obbligo che il rapporto impone, più che dal rapporto in sé e per sé. L'obbligo ingenera il senso di colpa e la dipendenza, mentre la libera scelta seconda l'affetto e l'indipendenza. In un rapporto di dipendenza psicologica, non è possibile scegliere; di conseguenza esso sarà sempre improntato a indignazione e malanimo.

L'indipendenza psicologica presuppone il non aver bisogno degli altri — non ho detto "non volere gli altri": ho detto "non a-ver bisogno" di loro. Nel momento in cui essi diventano una necessità, noi diventiamo vulnerabili, schiavi. Se la persona di cui



hai bisogno se ne va, oppure cambia idea, o muore, ti ritrovi pj. realizzato, crolli o addirittura muori. Ma la società insegna a di, pendere psicologicamente da tutta una serqua di persone, a cominciare dai genitori, e può darsi che, nell'ambito di più di i., rapporto significativo, tu sia ancora lì, pronto ad abboccare all' sca. Se in un determinato rapporto senti di dover corrispondere a certe attese, e il corrispondervi ti ingenera risentimenti, e il non corrispondervi ti ingenera senso di colpa, puoi considerarti fra coloro a cui conviene darsi da fare per cambiare tale stato di cose. Si comincia a eliminare la dipendenza a partire dalla famiglia, dal modo in cui i tuoi genitori ti hanno trattato da bambino, è dal modo in cui tu oggi tratti i tuoi figli. Quante frasi di dipendenza psicologica conservi ancora dentro di te? Quante ne riversi sui tuoi figli?

tranello della dipendenza nel crescere i figli e nella famiglia

Alcuni anni fa, Wall Disney produsse un eccellente documentario intitolato *Il paese degli orsi*. Seguiva una mamma-orsa e i suoi due piccoli lungo i primi mesi di vita di questi ultimi. La mamma-orsa insegnava ai figli a cacciare, pescare, arrampicarsi sugli alberi, e a proteggersi quando correvano un pericolo. Poi, un bel giorno, per un suo istinto, essa decise che era venuto il momento di andarsene. Costrinse i suoi orsacchiotti a darsela a gambe e arrampicarsi su un albero, poi, senza nemmeno voltarsi, se ne andò per sempre. Nella sua mente di orsa, giudicava di aver assolto tutte le sue responsabilità di madre. Non cercò di manipolarli, costringendoli ad andarla a trovare una domenica sì e una domenica no; non li accusò di essere degli ingrati, né minacciò di farsi venire un "esaurimento nervoso" se i figli l'avessero delusa. Li lasciò, semplicemente, al loro destino. In tutto il regno animale, fare il genitore significa insegnare alla prole a rendersi indipendente, quindi abbandonarla. Negli esseri umani l'istinto è il medesimo: funziona nel senso dell'autonomia dell'individuo; ma, a quanto pare, l'esigenza nevrotica di possedere i figli, e di vivere la propria vita attraverso loro, ha preso il sopravvento, e il fine, che è quello di accompagnare un figlio alla soglia dell'indipendenza, è stato sovvertito dal vizio di crescerlo per non staccarsene più.

Che cosa vuoi, tu, per i tuoi figli? Che abbiano rispetto di sé, newero? Che abbiano fiducia in se stessi, che siano esenti da nevrosi, soddisfatti e lieti? Ma come garantirti questo risultato?

clo essendo tale tu stesso. I figli apprendono il comportamento *Aó l^{ro m} delli*. Se trabocchi di senso di colpa, se non ti sei realizzato nella vita, e raccomandi ai tuoi figli di non diventare come *te* vendi un prodotto avariato. Se sei un modello di scarsa stima *JJ*, è, insegna ai tuoi figli a considerarsi nello stesso modo. Se poi, rosa anche più importante, conferisci ai tuoi figli una maggiore portanza che a te stesso, non li aiuti, ma insegna loro a dare la precedenza agli altri e a rimanere indietro. Vi è una certa ironia *i_n* tutto questo, no? La fiducia in se stessi, non la si consegna in mano ai figli. Essi devono acquisirla vedendola in noi. Solo se ti tratti come la persona più importante, e non ti sacrifichi sempre, insegnerai ai tuoi figli a credere in loro stessi. Se sei uno che si sacrifica, proponi un modello di sacrificio. Che significa sacrificio? far passare gli altri avanti a te, non stimarti, cercare approvazione, e adottare altri comportamenti erronei. Prodigarsi per gli altri è, talora, ammirevole; ma se avviene a spese di noi stessi, diamo l'esempio di un comportamento che ingenera i nostri stessi rancori.

I bambini cominciano assai presto a voler fare certe cose da soli. ..."So fare da solo!", "Guardami, mamma! Lo faccio senza l'aiuto di nessuno", "Non m'imboccare. Mangio da me", e altri segnali seguitano ad essere inviati, e sebbene nei primissimi anni il grado di dipendenza sia assai alto, è dato tuttavia di riscontrare, quasi fin dai primi giorni di vita, dei precisi sforzi in direzione dell'autonomia.

A quattro anni, la piccola Roxanne si rivolge sempre alla mamma o al babbo quando si è fatta male o ha bisogno di farsi consolare. A otto-dieci anni, si confida, riversa tutto ciò che ha in cuore. Se, da una parte, vuole essere considerata grande ("Me l'abbottono da sola, il'cappotto!"), dall'altra vuole l'aiuto di un genitore premuroso ("Guarda, mamma. Mi sono scorticata un ginocchio e ora sanguina"). Da come la vedono i suoi genitori e le altre persone significative che popolano il suo mondo, Roxanne va sviluppando il suo concetto di sé. D'un tratto, ha quattordici anni. Un giorno torna a casa in lacrime perché ha litigato col suo ragazzo, e corre in camera sbattendo la porta. Sua madre la raggiunge e, col suo fare tipicamente premuroso, le chiede di confidarsi. Ma ora sua figlia, senza mezzi termini, le dice che non ne vuol parlare e che vuole essere lasciata in pace. La madre, invece di capire che questa piccola scena dimostra che Roxanne è stata cresciuta bene e che, se prima le aveva sempre confidato i suoi problemi, ora invece cerca di risolverli da sola (indipendenza emozionale), la madre, dicevo, adesso si preoccupa. Non è di-





sposta a lasciar perdere, a lasciare che sia Roxanne a districarselo in via indipendente. Nella figlia, ravvisa ancora l'uccel di nido che era fino a poco tempo prima. Ma se la madre persiste, e forza le cose, si aspetti il risentimento della figlia.

Il figlio ha un forte desiderio di lasciare il nido, ma se i lubrificanti della macchina familiare sono stati la possessività e lo spirito di sacrificio, l'atto naturale di partirsene provoca una crisi, in un'atmosfera psicologicamente sana, quest'atto non provoca né crisi né subbuglio: è una conseguenza naturale della vita effettivamente vissuta fino a quel momento. Se invece il senso di colpa e il timore di avere recato un dispiacere offuscano la partenza dal nido, essi perdurano tutta la vita, fino al punto, a volte, che il rapporto marito-moglie duplica quello di genitore-figlia, anziché essere quello di due persone che vi partecipano su una base di parità.

Che tipo di padre (o madre), dunque, ti prefiggi di essere? E che cosa stai facendo attualmente perché il rapporto coi tuoi genitori sia positivo? Certo, la famiglia costituisce un nucleo importante nel processo della crescita, ma non dovrebbe essere permanente, né veicolo di senso di colpa e di nevrosi quando i suoi componenti vanno verso l'indipendenza emozionale. Avrai udito sulle labbra di alcuni genitori parole come: "Di mio figlio, ho diritto di farne quello che voglio". Ma quale vantaggio reca un atteggiamento così dispotico? Odio, rancore, rabbia e frustrante senso di colpa, a mano a mano che il figlio cresce. In un rapporto positivo, che cioè non prevede obblighi né pone requisiti, i genitori trattano da amici i loro figli. Se un figlio spande per disgrazia la salsa sulla tovaglia, non si sentirà dire: "Perché non badi a quel che fai? Sei un pasticciatore". La reazione sarà bensì quella che si avrebbe nei confronti di un amico nella stessa circostanza: "Vuoi una mano?". Invece di considerare un figlio come una proprietà, e mortificarlo, se ne rispetti la dignità. Coloro, inoltre, che sono effettivamente genitori che favoriscono l'indipendenza, non la dipendenza, e non fanno scene quando i figli manifestano il normale desiderio di essere autonomi.

Differenze tra le famiglie che creano dipendenza e quelle che favoriscono l'indipendenza

Nelle famiglie che favoriscono l'indipendenza, si considera normale, e non una sfida all'autorità dei genitori, che un figlio

g]a affermare la propria personalità. Come non si incoraggia il figlio^{cne} abbia bisogno e conti sull'appoggio costante di uno o ■■^{en} i genitori, così non si esige che egli sia sottomesso alla famiglia per sempre per il solo fatto di farne parte. Il risultato è u, i membri della famiglia, più che sentirsi obbligati a stare insieme, desiderano stare insieme. Si osserva altresì un notevole r,petto per le sfere private di ognuno, e non la pretesa di condividere tutto. In siffatte famiglie, la donna, oltre che essere madre e moglie, ha una sua vita. Anziché vivere per e attraverso i figli, è a costoro modello di efficienza. I genitori sentono che la loro propria felicità è di somma importanza perché, senza di essa, in famiglia non può esservi armonia. Essi possono quindi uscire senza i figli qualche volta, e non sentirsi obbligati a stare sempre a loro disposizione. La madre non è una schiava, perché non vuole che i suoi figli (e specialmente le femmine) lo diventino. E poi, è lei stessa che non vuol esserlo. Non ritiene sia suo dovere essere sempre pronta a soddisfare ogni necessità del bambino piccolo. Sente di tanto più amare i figli, ed esserne riamata, quanto più realizza se stessa e reca un suo contributo alla famiglia, alla comunità, alla sua cultura, su una base di parità con gli uomini.

In famiglie siffatte, non è dato riscontrare abili manipolazioni, minacciando o instillando senso di colpa, per tenere i figli sottomessi ai genitori e responsabili verso di loro. Sono genitori che non desiderano ricevere visite dai figli, divenuti ormai adulti, solo perché costoro si sentono in obbligo di farle. Padre e madre, fra l'altro, sono troppo occupati per stare ad aspettare che figli e nipoti si facciano vedere e diano loro una ragione di vivere. Genitori simili non ritengono di dover risparmiare ai figli tutte le difficoltà che essi hanno dovuto superare, in quanto riconoscono che la fiducia e il rispetto che hanno verso se stessi li devono proprio al fatto di aver dovuto superare delle difficoltà: non vorrebbero mai privare i figli di esperienze tanto preziose.

Questi genitori considerano sano e da non reprimere il desiderio dei figli di combattere la propria battaglia, con l'assistenza, e-ventualmente, non la sopraffazione, dei genitori. Così, in *Demian*, Hesse descrive un modo di conseguire la propria indipendenza:

Ognuno deve fare a un certo punto il passo che lo separerà da suo padre, dai suoi maestri, ognuno deve sentire un po' la durezza della solitudine [...] Dai miei genitori e dal loro mondo, il mondo "chiaro" della mia bella fanciullezza, non mi ero staccato con lotta violenta, ma straniandomi lentamente e quasi insensibilmente. Mi dispiacque, e quando ritornavo nella casa paterna, passavo spesso ore di amarezza.¹⁹

"Op.cit.,p.ili.

Se con decisione conduci la tua battaglia per l'indipendenza dai genitori, puoi trasformare in tenere esperienze tutti i tuoi ri, torni alla casa paterna. E se ai tuoi figli sei modello di fierezza e consapevolezza del tuo valore, essi, a loro volta, lasceranno il nido, do senza provocare tensioni o sconvolgimenti.

Dorothy Canfield Fisher ha perfettamente reso questo concetto in *Her Son's Wife* [La moglie di suo figlio]:

Una madre non è una persona alla quale appoggiarsi, ma una persona che mette in condizione di non aver bisogno di appoggiarsi.

Amen. Tu puoi far sì che l'abbandono del nido sia un fatto del tutto naturale, oppure un evento traumatico che graverà per sempre su tuo figlio e sul suo rapporto con te. Ma anche tu sei puf" figlio di qualcuno, e se hai subito la routine della dipendenza psicologica, è possibile che, col matrimonio, tu abbia sostituito un rapporto dipendente con un altro.

Dipendenza psicologica e crisi matrimoniale

Può darsi che tu abbia risolto il problema della dipendenza dai tuoi genitori, e forse anche il rapporto coi tuoi figli è sotto controllo: riconosci il loro bisogno d'indipendenza e lo incoraggi. Può anche darsi però che tu abbia ancora un problema di dipendenza, se sei di quelli che, al momento di sposarsi, hanno sciolto un rapporto dipendente coi genitori per contrarne un altro. In tal caso il vero problema si è solo spostato.

Scrisse Louis Anspacher, a proposito del matrimonio, in A-merica :

Il matrimonio è quel rapporto fra un uomo e una donna in cui uguale è l'indipendenza, mutua la dipendenza, reciproci i doveri.

Dipendenza, doveri: orribili parole, che spiegano a che cosa si è ridotto il matrimonio nel nostro Paese, e la frequenza dei divorzi. Il fatto semplicissimo è che alla maggior parte della gente il matrimonio non piace: lo sopporta, oppure lo scioglie, ma il matrimonio seguita a mietere vittime psicologiche.

Un rapporto fondato nell'amore è, come si è già detto, quello in cui l'uno permette all'altro di essere ciò che vuole, senza attendersi né pretendere nulla. Matrimonio è la solidarietà di due per-

...e che a tal punto si amano, che mai e poi mai l'una vorrebbe che l'altra fosse ciò che spontaneamente non sceglierebbe di essere.
È una unione che si basa sull'opposto della dipendenza, ma è «lmente rara nella nostra cultura da avere assunto quasi i caratteri del mito. Immagina una unione con la persona che ami, in cui ciascuno di voi due possa essere tutto ciò che desidera. Considera ora qual è la realtà della maggior parte dei rapporti fra coniugi- Come mai dall'orribile dipendenza vien fuori un matrimonio abbracciato?»

Un matrimonio tipico

Il filo che si snoda lungo quasi tutti i matrimoni è quello del dominio-sottomissione. I coniugi possono anche scambiarsi i ruoli, a seconda della situazione matrimoniale: quel filo, tuttavia, percorre il loro matrimonio. Un coniuge domina l'altro, ed è a questa condizione che sussiste il loro patto. La storia di un matrimonio tipico, e delle sue punte di crisi psicologica, è più o meno quella della coppia immaginaria di cui ora parleremo.

All'epoca del matrimonio, lui ha ventitré anni, lei venti. Lui è un po' più istruito e svolge un lavoro che gli permette di guadagnare bene, mentre lei lavora come segretaria o impiegata — o forse lavora in uno dei campi in cui predominano le donne: insegna, oppure è infermiera. Il suo impiego è comunque un riempitivo, prima della maternità. Dopo quattro anni di matrimonio, i figli sono già due o tre. La donna sta a casa, e fa la moglie e la madre: si occupa della casa, dei figli e del marito. A volerlo considerare un lavoro, il suo è quello di una domestica; dal punto di vista psicologico, ella è sottomessa. Più importante è considerato il lavoro di suo marito, soprattutto perché è lui a mantenere economicamente la famiglia. I suoi successi diventano anche i successi della moglie, le sue amicizie diventano amici di casa. Lui è l'oggetto della maggiore considerazione, e ruolo di sua moglie è sovente quello di semplificarli e rendergli, quant'è possibile, piacevole l'esistenza. Lei dedica la maggior parte della giornata al daffare che le procurano i figli; conversa con donne del vicinato, come lei nel medesimo "cappio" psicologico. Se il lavoro di suo marito attraversa una crisi, questa diventa la sua crisi, e, in conclusione, qualsiasi osservatore obbiettivo vedrebbe che, in questo matrimonio, il marito domina e la moglie è sottomessa. Lei ha accettato, e forse addirittura voluto, questo tipo di

rapporto, perché di altri non ha avuto nozione. Il suo matrimonio, non ricalca quello dei suoi genitori, o altri matrimoni che, certo, scendo, ella ha potuto vedere. Come è dato riscontrare in questi casi analoghi al suo, la sua dipendenza dal marito ha sostituito quella dai genitori. Lui, del pari, ha voluto una donna che parlasse con garbo, fosse gentile, e rafforzasse il fatto che è lui a portare a casa i soldi, è lui il cervello della famiglia. Entrambi nei matrimoni, hanno trovato ciò che cercavano, e hanno connotato il tipo di matrimonio e il rispondente alla nozione di quel tipo di matrimonio, ricavata da quelli visti tutta la loro vita.

Dopo alcuni anni, diciamo quattro-sette, si profila una crisi. La parte sottomessa comincia a sentirsi in trappola, s'accorge di non contare niente ed è insoddisfatta perché non reca un contributo significativo. Suo marito la incoraggia a valorizzare maggiormente la sua personalità, a prendere in mano le redini della sua vita, a smettere di piagnucolare su se stessa. I primi messaggi in contraddizione con quello che egli voleva quando decise di prenderla in moglie, sono: "Se vuoi lavorare, perché non ti cerchi un impiego?", oppure "Rimettiti a studiare". Le suggerisce qualche via d'uscita, non l'aiuta nei suoi sciocchi sentimentalismi: in breve, la stimola ad essere diversa dalla donna che ha sposato, che era remissiva e "domestica". Lei, finora, si è sempre fatta una colpa delle scontentezze del marito. ... "In che cosa ho sbagliato?". Se egli è infelice o frustrato, ha la sensazione di non essersi rivelata all'altezza, e di aver perso molte attrattive. La moglie sottomessa dà fondo al proprio prodigo sistema mentale, si vede in se stessa la radice di ogni problema del marito.

A quest'epoca, promozioni, contatti sociali, impegni professionali, assorbono le energie del marito. Il quale è in ascesa, e non tollera una moglie querula. Date le sue molte occasioni di trattare con un gran numero di persone d'ogni sorta (cosa negata alla sua docile metà), egli sta cambiando. La sua personalità è diventata ancor più forte, volitiva, intollerante delle debolezze altrui, comprese quelle che trova in famiglia. Di qui, il suo ammonire la moglie: "Non ti sparpagliare. Vedi di stabilire quello che vuoi". Questa è altresì l'epoca in cui può darsi che egli vada in cerca di soddisfazioni sessuali in altri letti: le occasioni non gli mancano, e cerca la compagnia di donne che lo eccitano più della docile moglie. Costei, a volte, prende qualche iniziativa: si offre volontaria per un'attività non remunerata, s'iscrive a una scuola, va dallo psicanalista, si trova un amante, e la maggior parte di queste iniziative incontrano l'appoggio entusiastico di suo marito.

È possibile che la moglie cominci a vedere meglio nel proprio

portamento remissivo, comprenda di averlo scelto sempre, non solo nella sua vita da sposata. Adesso, alla sua ricerca di affermazione è stata lanciata una sfida, ed ella imbocca la strada che porta a una maggiore autoresponsabilizzazione eliminando ogni dipendenza dal suo mondo, quelle dai genitori, dal marito, dagli amici e perfino dai figli. Comincia ad avere una maggiore fiducia in se stessa. Può darsi che trovi un impiego o faccia nuove amicizie. Comincia a tener testa a quel dominatore di suo marito, e non intende più incassare insulti — come è stato, fin dall'inizio del matrimonio. Esige la parità, e non si limita ad aspettare ancora che le venga concessa. Se la prende. Vuole che la fatica che richiedono i lavori di casa venga divisa a metà, compreso l'accudire i figli. Questa novità, la sua indipendenza, il fatto che pensi con la sua testa e non si lasci condizionare, non è facile per il marito accettarla. Si sente minacciato. L'ansia entra nella sua vita in un momento in cui non può permettersela. L'ultima cosa di cui ha bisogno è proprio una moglie divenuta improvvisamente importante, benché sia stato lui a incoraggiarla a risolvere i suoi problemi. Non si aspettava di suscitare un mostro, ancor meno un mostro che avrebbe messo in forse la sua assodata supremazia. Può darsi che reagisca esercitando il proprio predominio in misura massiccia — cosa che in passato funzionava sempre, nel senso che la docile moglie tornava al suo posto. Ora protesta contro l'assurdità che lei lavori, dal momento che quasi tutto il suo stipendio se ne va per pagare le baby-sitter. Osserva che è illogica se crede di non essere sullo stesso piano di parità con lui. La prende con le buone: "Non devi fare lavori pesanti. Chiama qualcuno che te li faccia. Tutto quel che devi fare è avere cura della casa ed essere una madre per i tuoi figli". Prova col senso di colpa: "I bambini ne soffriranno", "Non posso permettermi anche questa grana". Forse minaccia il divorzio o addirittura, ultima risorsa, il suicidio. Sovente, questo funziona. La moglie si dice: "Huh! Poco è mancato che saltasse tutto per aria!", e torna al suo ruolo di sottomessa. La dose massiccia di predominio è servita ancora una volta a ricordarle qual è il suo posto. Ma se ella rifiuta di tornare indietro, il matrimonio corre gravi rischi — comunque cade in piena crisi. Se lei persiste a sostituire la remissività con la fiducia in se stessa, suo marito, che ha bisogno di dominare qualcuno, può lasciarla per una moglie più giovane che abbia soggezione di lui, che possa esser messa facilmente in condizione di guardarlo dal basso in alto, e venire esibita come un oggettino grazioso. Ma il matrimonio potrebbe anche sopravvivere alla cri-

m

si, e allora si potrebbe verificare uno scambio di ruoli interessanti te. Il filo di dominio-sottomissione si snoda ancora lungo quest matrimonio, che è, del resto, l'unico tipo di matrimonio che eri-trambi i coniugi riconoscano. Ma spesso, per il timore di perdere qualcosa che gli sta a cuore o dai cui, quanto meno, dipende, sarà il marito a questo punto ad assumere il ruolo del sottomesso Stando di più a casa, stando più vicino ai figlioli (per il senso di colpa che gli deriva dall'averli, in precedenza, trascurati), pu darsi che sia lui, adesso, a dire cose come: "Io non ti servo più" "Stai cambiando. Non sei più la donna che ho sposato, e non sono sicuro che tu mi piaccia di più così come sei ora". È diventato più mansueto. Può anche d'arsi che si dia al bere, e che si commiseri, per il bisogno di manipolare la moglie ovvero di riprendere il predominio che da molto tempo non ha più. Lei, adesso, si è fatta una carriera, o le si prospetta davanti, ha una sua cerchia di amici e coltiva fuori di casa interessi suoi propri. Ha fors'anche una faccenda amorosa — le serve per ripicca e per- dimostrare chi è — e le fa, a dir poco, piacere ricevere applausi e complimenti per i successi conseguiti. Quel certo filo, però, c'è sempre, e incombe una pesante crisi. Se un coniuge dev'essere più importante dell'altro, e la paura del divorzio è ciò che tiene insieme i due, la pietra angolare di questo rapporto sarà sempre la dipendenza dell'uno o dell'altro. Chi domina, il marito o la moglie che sia, non è contento di avere per coniuge una schiava (o uno schiavo). Il matrimonio sussisterà sul piano legale, ma l'amore e la comunicazione fra i coniugi sono stati distrutti. Che a questo punto ci sia un divorzio, è un fatto comune; altrimenti, i due, pur restando sposati, conducono vita separata: nessun rapporto sessuale, camere separate, un sistema di comunicazione che, lungi dal comprendere, consiste nel mettere a tacere l'altro.

È altresì possibile un diverso esito, se i coniugi decidono di rivalutare se stessi e il loro rapporto. Se entrambi si adoprano per liberarsi di certi atteggiamenti erronei, e per amarsi, nel senso di permettersi l'un l'altro di scegliere la propria realizzazione, il matrimonio può prosperare e crescere. Per due persone che hanno fiducia in se stesse, e che si vogliono abbastanza bene da favorire non la dipendenza l'una dall'altra, ma la reciproca indipendenza, e, a l tempo stesso, da voler dividere ciascuna la propria felicità con la persona amata, il matrimonio può essere una prospettiva desiderabile. Se invece due persone cercano di fondersi in una, oppure una cerca in un qualsiasi modo di dominare sull'altra, quella scintilla che è in ognuno di noi si batte per una delle più grandi esigenze umane, l'indipendenza.

jsjon è detto che un matrimonio che va avanti da molti anni sia un matrimonio riuscito. Molti restano sposati per paura dell'ignoto, o per inerzia, o semplicemente perché quella è la cosa da fare. In un matrimonio riuscito, nel quale entrambi i coniugi sono animati da vero amore, ciascuno, anziché dominare, è disposto a lasciare che l'altro compia le sue scelte. Manca quel continuo prevaricare (onde l'uno pensa e parla per l'altro) nonché l'esigere che l'altro faccia ciò che l'uno ritiene debba fare. La dipendenza è il serpente in quel paradiso che sarebbe un matrimonio felice. Essa crea modelli di predominio e sottomissione, per finire col distruggere il rapporto. Ci si può opporre con successo e spuntarla definitivamente, ma non sarà mai una battaglia facile perché sono in gioco la potenza e il controllo, e pochi sono disposti a rinunciarvi senza combattere. Cosa più importante ancora, la dipendenza non va confusa con l'amore. Sembra inverosimile, ma un po' di distanza fra due che stanno insieme consolida il matrimonio.

Siamo trattati come abbiamo insegnato a trattarci

La dipendenza non nasce da legami con persone dispotiche. Come tutti gli altri comportamenti erronei, essa è una scelta. Sei tu che insegni alla gente come dominarti, e come trattarti al modo in cui sei sempre stato trattato. Vi sono molti modi per mantenere il predominio e, se funzionano, basta ripeterli. Funzionano se ti fanno rigar dritto e se in un rapporto ti tengono in una posizione di dipendenza. Ecco alcune comuni strategie per mantenere il predominio e tirare le redini, nel matrimonio.

- Urlare, sbraitare, fare la voce grossa. Ciò serve a tenerti in riga, se sei debole, se ami la vita pacifica e non vuoi storie.
- Minacce del genere "Me ne vado. Chiedo il divorzio!".
- Insultare senso di colpa. ..."Non avevi il diritto di...", "Non capisco come tu abbia potuto fare una cosa simile." Se il senso di colpa è il tuo punto nevralgico, con frasi del genere puoi essere "tenuto sotto".
- Dare in escandescenze e lanciare oggetti, bestemmiare, prendersela con la prima cosa che capita sottomano.
- Usare l'esca del malanno fisico. Farsi venire un attacco di cuore, il mal di testa, un dolore alla schiena, se l'altro coniuge non si comporta come si vorrebbe. Con questo sistema si può



manipolare l'altro, se si è capito che basta accusare un dolore perché l'altro sia disposto a fare ciò che si vuole.

- Il silenzio. Non dire una parola e tenere il broncio a tutti i costi, sono strategie superlative per ottenere dall'altro il comportamento voluto.
- Le lacrime. Piangi, così aiuti l'altro a sentirsi colpevole.
- Andarsene. Fare scena semplicemente alzandosi e uscendo di casa. È un buon modo per ottenere che l'altro faccia o non faccia una data cosa.
- Il trucco del "Tu non mi ami" o "Tu non mi capisci", per spuntarla e tener l'altro sottomesso.
- Il ricatto del suicidio. ..."Se non lo fai, mi ammazzo" o "Se mi lasci, la faccio finita".

Sono tutti sistemi per tenere l'altro coniuge nel ruolo desiderato. Ad essi si ricorre se funzionano, che se l'uno rifiuta di lasciarsi così manipolare, l'altro non seguirà a servirsene. È solo perché uno abbozza a tali esche che l'altro si abitua ad usarle. Se ci si sottomette, si insegna che cosa si è disposti a tollerare.

Se ti fai prendere in giro, invii segnali che dicono "Prendimi in giro". Puoi insegnare agli altri a trattarti come intendi essere trattato. Costerà fatica e ci vorrà del tempo, perché c'è voluto molto tempo per insegnare agli altri come volevi essere trattato finora. Ma puoi ottenere il cambiamento, tanto sul lavoro come in famiglia, al ristorante, in autobus, ovunque tu sia trattato in un modo che non ti piace. Anziché dire: "Perché non mi trattate meglio?", di' piuttosto: "Che cosa sto facendo per far capire al prossimo che deve trattarmi in un altro modo?". Poni l'accento su te stesso, e comincia a cambiare quelle reazioni.

Alcuni comuni modi di comportarsi improntati alla dipendenza o che la favoriscono

- Non sentirsi capaci di lasciare il nido, oppure lasciarlo ma con malumori da entrambe le parti.
- Sentirsi in dovere od obbligati a fare visite, telefonare, in- I trattenere a conversazione, fare da autista, e simili.
- Chiedere al coniuge permessi d'ogni sorta, compresi quelli di aprire bocca, fare una spesa o adoperare l'automobile.
- Subire invasioni nella sfera privata. Frugano nei tuoi casset- I ti, sfogliano il tuo diario...

Fraasi come "Non riuscirei mai a dirgli ciò che provo. Non gli piacerebbe".

Cadere nella depressione e nell'inazione dopo la morte della persona amata.

Sentirsi legato mani e piedi a un determinato lavoro e non prendere mai l'iniziativa di cimentarsi in un altro.

Maturare delle attese circa come dev'essere un coniuge, un genitore o un figlio.

Sentirsi in imbarazzo per «il comportamento di un figlio, del coniuge o di un genitore, come se se ne fosse personalmente responsabili.

Passare l'intera vita a fare il *tirocinio*, rispetto a un impiego o una professione. Non uscire mai dalla fase di tirocinio per entrare in quella della fiducia in se stessi.

- Sentirsi offesi da ciò che altri dicono, provano, pensano, fanno.
- Essere contenti o soddisfatti soltanto se anche il coniuge lo è.
- Prendere ordini.

Permettere che altri decidano per noi; chiedere sempre consiglio prima di decidere.

• "Hai dei debiti con me. Guarda che cosa ho fatto, io, per te"... Quel far sentire, e sentirsi, in obbligo che s'accompagnano alla posizione di dipendenza!

• Non fare una data cosa in presenza di un genitore o di altra persona dominante, perché non approverebbe. Non fumare, non bere, non imprecare, non mangiare un gelato di frutta e nocciole ricoperto di caramello e cioccolato, o che so io, perché il tuo ruolo è quello della persona sottomessa.

• Vivere di rinunce se è morta la persona amata o si ammala gravemente.

• Misurare le parole quando si parla di una persona dominante, e per giunta lì presente, perché non si irriti.

• Costantemente mentire sul proprio operato o comportamento, o anche soltanto dover distorcere la verità, perché "loro" non si arrabbino con te.

Le ricompense psicologiche della dipendenza

Le ragioni per continuare a tenere questo comportamento frustrante non sono molto complicate. Forse le conosci, ma sai anche quanto sono distruttive? La dipendenza può sembrare in-

nocua, ma è nemica di ogni felicità e soddisfazione. Elenchiamo qui di seguito i vantaggi più comuni che si traggono dal mante, nersi in uno stato di dipendenza.

- La dipendenza può tenerti sotto l'altrui custodia protettiva con l'infantile beneficio di non essere responsabile del tuo conv portamento.
- Restando dipendente, puoi dar la colpa agli altri dei tuoi difetti.
- Se dipendi da altri, non devi sobbarcarti la fatica e i rischi di cambiare. Altri, al tuo posto, si assumeranno le varie responsabi- lità e, contando su di loro, ti senti al sicuro.
- Puoi compiacerti con te stesso perché sei compiacente con gli altri. Hai appreso da bambino che il modo di essere buono è di far piacere alla mamma; ora, sono molte le simboliche "matri" che ti manipolano.
- Ti risparmi ogni senso di colpa — che invece scegli ogni qualvolta vuoi affermare te stesso. È più facile la remissività, che eliminare il senso di colpa.
- Non è necessario che tu scelga o decida di testa tua. Ti modelli sul genitore, coniuge o altra persona da cui dipendi. Fintanto che pensi con la loro testa o provi ciò che essi provano, non c'è bisogno che ti affatichi per stabilire ciò che pensi o provi tu.
- Quando il risentimento è svaporato, è più facile andar dietro che mettersi alla testa e condurre. Puoi fare quello che ti si dice ed evitare le seccature, anche se non puoi dire che ti piaccia eseguire gli ordini. È tuttavia più semplice che correre i rischi che comporta l'essere una persona. Lo stato di dipendenza è sgradevole perché ti diminuisce: non fa certo di te una persona a tutto tondo, che opera autonomamente. Ma non vi è dubbio che sia più facile.

Un prospetto per sbarazzarsi della dipendenza

- Stila una tua personale "Dichiarazione d'indipendenza", nella quale stabilisci punto per punto quali funzioni intendi avere in ogni rapporto, senza con ciò escludere le possibilità di compromesso, ma spazzando via ogni manipolazione arbitraria nei tuoi riguardi. "Io, persona, al fine di conseguire una più perfetta unione, ecc."
- Parla con ciascuna delle persone nei confronti delle quali ti senti in uno stato di dipendenza. Dichiarala che, d'ora in avanti,

...ti di agire autonomamente; spiega che cosa provi quando fai una cosa solo perché ti senti in obbligo di farla. È un'eccellente strategia, ed è un avvio, perché può darsi che l'altro non si renda nemmeno conto di che cosa provi nel tuo stato di dipendenza.

Concediti cinque minuti, poi affronta una persona da cui dipendi. Prova quest'unico proiettile in canna: "No, non voglio farlo", e osserva come reagisce alla tua reazione.

In un momento in cui non ti senti minacciato fissa con la persona che ti domina un incontro programmatico. Nel corso di questo incontro, spiegale come alle volte ti senti manipolato e sottomesso, e che vorresti concordare con lei un segnale che le indichi che cosa provi quando avverti quella sensazione, della quale peraltro non intendi parlare in quel momento. Tale segnale potrebbe consistere nello stuzzicarti il lobo di un orecchio o nel portarti il pollice alla bocca, ecc.

- Nel momento in cui ti senti psicologicamente dominato da una persona, esponi il tuo stato d'animo, quindi agisci come intendi tu.
- Tieni presente che genitori, coniugi, capiufficio, amici, figli e altri, disapproveranno spesso il tuo comportamento, e che ciò non ha alcun rapporto con chi e che cosa sei. È scontato che in un qualsiasi tipo di rapporto tu incorra in una certa disapprovazione. Se te lo aspetti, non ne sarai travolto e potrai spezzare molti dei legami di dipendenza che ti tengono emozionalmente schiavo.
- Anche se di proposito eviti le persone da cui dipendi (genitore, coniuge, capoufficio, figlio), sei pur sempre sotto il loro controllo, anche in loro assenza, se ti procurano la paralisi emozionale.
- Se ti senti in obbligo di far visita a certe persone, domandati se tu gradiresti la visita di persone che si sentono in certo modo costrette a farla. Se non la gradiresti, chiedi che ti venga usata una pari cortesia da coloro che vai a trovare con quello spirito, e parlane con loro francamente, considerato quanto sia poco dignitoso un rapporto tenuto in piedi per obbligo.
- Deciditi ad abbandonare il tuo ruolo subalterno, svolgi gratuitamente una determinata attività, leggi, assumi una baby-sitter (anche se non puoi permettertela), trovati un impiego, ancorché poco remunerativo. Perché? Per il semplice fatto che la remunerazione nei termini dell'alta stima che si ha di se stesse, se si è donne, vale il prezzo che costa in termini di tempo e di denaro.
- Insisti sulla tua indipendenza economica, senza remore o rendimenti di conti ad alcuno. Se sei costretta a chiedere denaro,

sei una schiava. Se ti è impossibile tale indipendenza, trova un modo per poter disporre di denaro tuo.

- Lasciali andare! Lasciati andare! Smetti di dare ordini Smetti di prenderne!
- Prendi atto del tuo desiderio di coltivare una sfera privata di non dover dividere con altri tutto ma proprio tutto ciò che provi. Sei unico, e vi sono cose che desideri tenere per te. Se ritieni di dover dividere tutto, non hai scelta e, naturalmente, vieni a dipendere da altri.
- Lascia che la camera di tuo figlio sia sua. Concedigli uno spazio del quale possa sentirsi padrone e, a patto che non corra pericoli, concedigli di decidere come vuole organizzarselo. Non è detto che un letto fatto sia psicologicamente più salutare di uno sfatto — benché possano averti insegnato il contrario.
- Ai ricevimenti, staccati dalla persona con cui ti ci sei recato. Non crederti in dovere di rimanerle accanto tutto il tempo. Dividetevi e, alla fine di un ricevimento, ricongiungete le vostre forze. Avrete appreso il doppio e raddoppiato l'esperienza.
- Se tu vuoi andare al cinema e il tuo partner vuole andare a giocare a tennis, lancia ciascuno quello che gli pare! Se accetti qualche separazione, i momenti in cui state insieme saranno improntati a entusiasmo e letizia maggiori.
- Parti per brevi viaggi da solo o con amici, senza doverti sentire attaccato alla tua partner. Al ritorno, le vorrai più bene, e farai tesoro della tua autonomia.
- Ricorda che non sta in te rendere felici gli altri. Sono gli altri che si rendono felici. Puoi godere della compagnia di certe persone, ma se reputi di avere la missione di renderle felici, finisci col dipenderne perché, quando sono giù di corda, ne risenti anche tu o, peggio, hai l'impressione di averle trascurate. Tu rispondi dei tuoi propri stati d'animo, e questo vale per ciascuno di noi. Nessuno al di fuori di te ha il controllo dei tuoi stati d'animo.
- Ricorda che l'abitudine non giustifica nulla. Che tu sia sempre stato sottomesso agli altri non è una buona ragione per continuare ad esserlo.

Il segreto di chi effettivamente vive e ha dei figli è l'indipendenza. Il marchio di garanzia di un matrimonio riuscito è un valore minimo di fusione e uno ottimale di autonomia e di fiducia in se stessi. Sebbene forse ti spaventi la prospettiva di liberarti da rapporti di dipendenza, se tu lo domandassi a coloro dai quali dipendi emozionalmente, stupiresti nell'apprendere che le persone che essi ammirano di più sono quelle che pensano e agiscono

autonomamente. E, cosa ancor più paradossale quanto più sei -dipendente, tanto più sei rispettato, soprattutto da coloro che fanno di tutto per tenerti sottomesso.

È bello per un figlio avere un nido in cui crescere, ma anche oìù bello è lasciare il nido, tanto per chi se ne va quanto per chi insiste alla partenza.

UN ADDIO ALL'IRA

L'unico antidoto all'ira è l'eliminazione della frase interiore "Se solo tu fossi più simile a me".

Hai la "miccia" troppo corta? Potresti allora accettare il fatto che l'ira fa *pane* della tua vita. Ma riconosci almeno che con essa non si ottiene nulla? Alle volte, dopo aver perso la pazienza, ti sarai forse giustificato dicendo che "È semplicemente umano", oppure "Se la tengo dentro e non mi sfogo, mi viene l'ulcera". È probabile, però, che Tira sia una parte di te che non ti piace. Inutile dire che non piace nemmeno agli altri.

Non è vero che adirarsi sia "semplicemente umano". Non hai alcun bisogno dell'ira, ed essa non risponde ad alcuno scopo che abbia rapporto con la serenità e la soddisfazione di una persona. È una "zona erronea", una sorta di influenza psicologica che affligge quanto l'influenza fisica.

Cerchiamo di definire cosa s'intenda, qui, per "ira". In questo capitolo il termine designa una reazione paralizzante che il soggetto vive ogni qualvolta le sue attese non vengono corrisposte. Assume la forma della sfuriata, dell'ostilità, della violenza fisica contro l'altra persona, e perfino del mutismo perverso. Non si tratta di essere semplicemente seccati o irritati. Ancora una volta, la parola-chiave è immobilità, paralisi. L'ira è paralizzante, e di solito risulta dal volere che il mondo e la gente che ci vive siano diversi da come sono.

L'ira è una scelta, oltre che un'abitudine. È una maniera appresa di reagire alla frustrazione, comportandosi come non si vorrebbe. Portata agli estremi, l'ira è in realtà una forma di follia, se pazzo è colui che non controlla il proprio comportamento. Quando ti adiri e perdi il controllo, sei pertanto temporaneamente pazzo.

L'ira non rende. È debilitante. Sul piano fisiologico, provoca ipertensioni, ulcere, esantemi, cardiopatie, palpitazioni, insonnia, stanchezza. Sul piano psicologico, distrugge i rapporti affettivi, non esalta certo la comunicativa, determina senso di colpa e depressione e, in genere, è sempre un grosso inconveniente. Forse

mi stai leggendo con scetticismo, perché hai sempre sentito dire che è più salutare dare sfogo all'ira che tenerla imbottigliata dentro. Sì, in effetti lo sfogo dell'ira è più salutare della sua soppressione. Ma vi è un'alternativa ancor più salutare: essere affatto esenti da ira, che allora non si presenta il dilemma se darle sfogo o meno.

Al pari di tutte le altre emozioni, l'ira è il risultato di un ragionamento, non qualcosa che, semplicemente, ti ritrovi. Quando le cose non vanno come vorresti, ti dici che non dovrebbero andare in quel modo (frustrazione); quindi scegli, fra le reazioni che sei solito avere quando sei adirato, quella che ti pare serva allo scopo (per i tornaconti che tale reazione può offrire, vedi più avanti in questo stesso capitolo). E fintanto che pensi che l'ira fa parte della natura umana, hai una certa qual ragione per accettarla e non farci nulla.

Se decidi di conservarla, sfogala pure, la tua ira, manifestala in modi possibilmente non distruttivi. Ma comincia a pensarti capace di apprendere a ragionare diversamente, quando sei frustrato, in maniera che all'ira paralizzante possano sostituirsi emozioni che meglio ti ripaghino. Fastidio, irritazione, disappunto, è quasi certo che continuerai a provarne, perché il mondo non sarà mai come lo vuoi tu. Ma l'ira, questa pernicioso reazione emotiva agli ostacoli, può essere eliminata.

Può darsi che tu prenda le difese dell'ira, perché ti fa *ottenere* ciò che vuoi. Bene, osserva più attentamente. Se intendi dire che alzare la voce o fare la faccia arrabbiata ti serve perché ottieni che, ad esempio, la tua bambina di due anni non giochi per la strada, dove potrebbe farsi male, certo, in questo caso, alzare la voce è un'eccellente strategia. Sei invece in preda all'ira quando una circostanza ti travolge, quando ti va il sangue alla testa e ti batte il cuore, quando fai volare gli oggetti e, in genere, sei paralizzato per un certo tempo. Trova pure un modo per rafforzare in tua figlia il comportamento appropriato, ma senza recarti danno. Potresti fare il seguente ragionamento: "Giocare in istrada è pericoloso per lei. Intendo farle vedere che non lo tollererò. Adesso alzo la voce per dimostrarle che sono deciso, ma non ho intenzione di fare il matto".

Considera il tipico comportamento della madre che non riesce a controllare la propria indignazione. È costantemente adirata per le ripetute monellerie dei suoi figli. Sembra che, più si arrabbia, più essi le disubbidiscano. Lei li punisce, li isola nella loro camera, urla in continuazione, ed è quasi sempre irritata quando tratta con loro. La sua vita di madre è una battaglia. Non conosce

altre voci che quelle esagitate, e arriva a sera emozionalmente svuotata, estenuata da tutto un giorno trascorso sul campo di battaglia.

Allora, come mai quei figli non si comportano bene, pur sapendo di quanta ira sia capace la loro madre? Perché, ironicamente, l'ira non funziona mai nel senso di cambiare gli altri: non fa che intensificare negli altri il desiderio di dominare la persona adirata. Ascolta che cosa direbbero i figli di cui sopra, se sapessero esprimere a parole la loro "ragione" di compiere delle monellerie: "Ecco dunque quello che ci vuole per far perdere le staffe alla mamma! Basta dir questo o far quello per prendere il sopravvento su di lei e darle sui nervi. Poi, magari, ti tocca restare chiuso in camera per un po' di tempo; ma guarda che cosa si ottiene! A così poco prezzo, il completo dominio su di lei! Dato che per il resto abbiamo così scarso potere su di lei, rifacciamolo di nuovo (una data monelleria) e poi stiamo a vedere come prende fuoco".

Quasi sempre, in qualsiasi tipo di rapporto, l'ira incoraggia l'altra persona: a continuare ad agire come ha sempre agito. Può darsi che colui che la provoca abbia un po' di paura, ma sa di riuscire a far perdere la pazienza all'altro quando lo voglia, e sa quindi di poter esercitare lo stesso tipo di autorità vendicativa che l'irato ritiene di avere.

Ogni qualvolta scegli di reagire con ira a un comportamento altrui, neghi o togli a quella persona il diritto di essere come vuole. Nella tua mente corre la frase nevrotica: "Perché non riesci ad essere di più come me? A quest'ora, invece di arrabbiarmi, ti vorrei bene". Ma gli altri non saranno mai come li vorresti sempre. Le persone e le cose non vanno quasi mai come vorresti. Così va il mondo, e le probabilità che esso cambi sono zero. Ogni volta, dunque, che scegli l'ira quando ti scontri con qualcuno o qualcosa che t'indispette, la tua decisione è quella di recarti danno e lasciarti immobilizzare dalla realtà. Ora, ciò è veramente sciocco. Adirarsi per cose che non c'è verso di cambiare! Anziché scegliere l'ira, potresti cominciare a pensare che gli altri hanno il diritto di essere diversi da come li vorresti. Può darsi che ciò non ti piaccia, ma non conviene che ti ci arrabbi. La tua ira non farà altro che incoraggiarli a seguitare ad essere come sono, e ti procurerà lo stress fisico e la tortura mentale a cui accennavamo più sopra. A te la scelta: o l'ira, o una nuova mentalità che ti aiuti ad eliminare il bisogno di adirarti.

Forse, invece, ti consideri della schiera opposta, tra coloro che sono invasi da grande ira, ma che non hanno mai avuto il corag-

gio di manifestarla. La tieni dentro e non dici una parola: prepari il terreno adatto a dolorose ulcere e nell'angoscia *trascorri gran parte del tuo tempo*. Ma non sei l'opposto di colui che sbava e infuria: nella tua mente corrono le stesse frasi che si ripete lui, e cioè che persone e cose dovrebbero essere come le vuoi tu; se lo fossero, così ragioni, non ti adireresti. È una logica difettosa. Sradicarla è il segreto per liberarti della tua tensione. Si potrà anche manifestare un'ira contenuta, ma il fine ultimo è quello di imparare a ragionare in modi che non ingenerino ira dicendosi, ad esempio- "Se vuol fare il deficiente, io non intendo arrabbiarmi. È lui, *non io, che fa io stupido*", oppure "Le cose non vanno come io penso che dovrebbero. Non mi va, ma non ho intenzione di restarne paralizzato".

Il primo passo *consiste nel apprendere a* manifestare ira con nuovi e coraggiosi modi di comportarsi. In seguito, a forza di ragionare in maniera diversa, tale che consenta di trasferire dall'esterno all'interno il fuoco della propria salute *mentale*, si raggiungerà il traguardo rifiutandosi di considerarsi proprietari del comportamento altrui. Tu puoi apprendere a non conferire a idee e comportamenti altrui il potere di farti adirare. Con un'alta stima di te stesso, e rifiutando di lasciarti influenzare dagli altri, non ti farai prendere dall'ira e non ti reherai danno.

Saper ridere

È impossibile essere adirati e, contemporaneamente, ridere. L'ira e le risa si escludono a vicenda, e tu hai facoltà di scegliere l'una o le altre.

Ridere fa bene all'anima, è la sua luce del sole, e senza la luce del sole nulla può vivere o crescere. Disse Winston Churchill: «È mio convincimento che non sia possibile trattare delle cose più serie del *mondo se* non si apprezzano le più divertenti ».

Può darsi che tu prenda la vita troppo sul serio. Una delle caratteristiche più notevoli delle persone sane è forse il loro spirito dell'umorismo senz'ombra di ostilità. Aiutare gli altri a voler ridere, e imparare a osservare con distacco l'incongruenza di quasi ogni situazione della vita, sono eccellenti rimedi all'ira.

Sull'ordine delle *cose*, quello che fai, o che ti sia adirato o meno, incide quanto l'aggiunta di un bicchier d'acqua alle cascate del Niagara. Che tu rida o ti adiri, non cambia di molto le cose —

l'unica differenza è che, se ridi, il tuo tempo si riempie di felicità. mentre, se ti adiri, lo sciupi a tormentarti.

Prendi te stesso e la tua vita tanto seriamente da non capire quanto sia assurdo darvi un tono tanto solenne? La mancanza di risa denota una certa patologia. Quando sei propenso a dare eccessiva importanza a te stesso e a ciò che fai, rammenta che questo è l'unico tempo di cui disponi. Perché sciuparlo ad adirarsi, quando è così bello ridere?

Ridere per ridere. Che le risa si giustifichino da sole. Non occorre una ragione per ridere. Si ride. Osserva te stesso e gli altri in questo mondo pazzo; decidi se portarti dietro la tua ira, o se non acquisire piuttosto uno spirito che ti reca uno dei doni più preziosi: il buon umore. È così bello!

Alcune comuni cause dell'ira

L'ira, è possibile vederla all'opera in ogni momento. Dappertutto si trovano esempi di persone che subiscono gradi variabili di immobilità, dalla tenue irritazione alla rabbia cieca. È il cancro che permea i rapporti umani, ma è un cancro che ci procuriamo noi stessi. Elenchiamo ora alcune delle circostanze più comuni nelle quali la gente decide per l'ira.

- In automobile. Non vi è quasi motivo per cui un guidatore non trovi da lanciare urla ad un altro. Basta che uno vada troppo piano o troppo forte, non segnali o segnali male, oscilli tra una corsia e l'altra o commetta chi sa mai quanti altri errori, perché al guidatore nervoso cominci a battere il polso. Se guidi l'automobile, non è improbabile che anche tu ti arrabbi e attraversi momenti di paralisi emozionale per le cose che ti dici su come gli altri dovrebbero guidare. Anche gli ingorghi del traffico danno il segnale di via agli attacchi d'ira e di ostilità. I guidatori se la prendono con le persone che trasportano nella loro auto e maledicono la causa della perdita di tempo. Tutto questo modo di fare è il risultato di un unico ragionamento: "Questo non dovrebbe succedere e, poiché invece succede, io adesso mi arrabbio e aiuto anche gli altri a scegliere l'infelicità".

- Durante il gioco. Il bridge, il *pinochle*, il poker, e perfino il tennis e tutta una serie di altri giochi, offrono eccellenti occasioni di adirarsi. Ci si arrabbia con la persona con cui si è in coppia perché non gioca bene, oppure con gli avversari perché non stan-

za

no alle regole. Uno commette un errore, e l'altro scaglia lontano a racchetta da tennis. Se pestare i piedi e far volare gli oggetti sono sfoghi più sani che non imprecare contro un altro giocatore o prenderlo a pugni, essi sono pur sempre delle barriere che escludono la serenità dal momento che si vive.

- Per ciò che è "fuori luogo". Molti s'infuriano per una persona o un fatto che considerano fuori luogo. Un guidatore in pieno traffico, ad esempio, potrebbe stabilire che, lì, quel pedone o quel ciclista non dovrebbe esserci, e potrebbe stringerlo per farlo andare fuori strada. È un tipo di ira che può essere estremamente pericoloso. Molti cosiddetti incidenti sono proprio il risultato di tale furia non controllata.

- Per le tasse. Non vi è indignazione che riuscirà mai a cambiare le disposizioni fiscali; ciò nondimeno la gente si arrabbia, perché le tasse non sono come le vorrebbe.

- Per la lentezza e i ritardi altrui. Se ti aspetti che gli altri osservino il tuo ruolino di marcia, scegli l'ira quando non l'osservano. I giustifichi la tua immobilizzazione dicendo: "Ho ragione ad arrabbiarmi. Mi ha fatto aspettare mezz'ora".

- Per la disorganizzazione o la sciattezza altrui. Benché sia probabile che le tue sfuriate incoraggino gli altri a seguire a comportarsi nello stesso modo, forse persisti a scegliere l'ira.

- Contro oggetti. Se urtando ti fai male allo stinco, o se ti dai il martello sul pollice, reagire con un urlo può essere terapeutico; ma lasciarti invadere dalla furia e rimediarti sfondando la parete con un pugno, non solo è futile, ma ti fai male.

- Per la perdita di oggetti. Non c'è stizza che ti faccia ritrovare una chiave o un portamonete smarriti; è anzi probabile che proprio quella t'impedisca di cercarli bene.

- Per cose che non sono in nostro controllo. Puoi anche disapprovare la politica, i rapporti con l'estero o l'economia, ma la tua ira e la conseguente immobilizzazione non cambieranno nulla.

molti aspetti dell'ira

Ora che abbiamo esaminato alcune delle occasioni nelle quali può darsi che tu scelga l'ira, vediamo alcune delle forme che questa assume.

Usare parole offensive o schernire il coniuge, i figli, le persone care o gli amici.

•Ricorrere alla violenza fisica: colpire con pugni, calci o schiaffi persone (o anche cose). Portato agli estremi, questo modo di comportarsi conduce a delitti commessi quasi sempre sotto l'influenza di un'ira paralizzante. Molti delitti e aggressioni non avverrebbero se le emozioni fossero sotto controllo e l'ira non avesse prodotto una temporanea pazzia. Credere che l'ira sia una emozione normale, e sottoscrivere ciò che insegnano alcune scuole di psicologia che incoraggiano a prendere contatto con la propria ira e a sfogarla, può essere potenzialmente pericoloso. La televisione, poi, e le pellicole e i libri che popolarizzano la violenza e l'ira presentandole come cose normali, minano alla base sia l'individuo che la società.

•Dire: "Mi rende furioso", oppure "Bada che mi esaspero". In tal modo si vuole che un altro ci renda infelici col suo comportamento.

•Frase come: "L'ammazzo", "L'pesto" o "Far fuori l'avversario". C'è chi pensa che siano soltanto dei modi di dire, ma incoraggiano l'ira e la violenza e le rendono accettabili anche in una competizione amichevole.

•Eccessi di collera. Non solo sono comuni manifestazioni di ira: sovente, riescono a fare ottenere a chi li provoca proprio quello che voleva.

•Il sarcasmo, lo scherno e il mutismo perverso. Sono manifestazioni d'ira che feriscono non meno della violenza fisica.

La lista dei comportamenti improntati all'ira potrebbe, naturalmente, continuare a non finire. Questi che abbiamo elencati sono i più comuni.

sistema compensatore) che ti sei costruito per scegliere L'ira

Il "prolungamento della tua miccia" comincerà bene se vorrai approfondire le ragioni per cui, tanto per cominciare, vuoi proprio avere una "miccia". Elenchiamo qui di seguito alcuni dei motivi psicologici per cui si vuole che la "miccia" resti corta com'è.

•Ogni volta che non sai come prenderti, che ti senti frustrato o sconfitto, invece di riconoscerti responsabile dei tuoi stati d'animo ti servi dell'ira per darle la colpa alla data persona o al dato evento.

•Puoi servirti dell'ira per manipolare coloro che ti temono.

Ciò è particolarmente efficace per far rigare coloro che sono minori di te per età, per corporatura o per bagaglio psicologico.

- L'ira attira attenzione, sicché puoi sentirti forte e importante.
- L'ira è una scusa a portata di mano. Puoi temporaneamente impazzire, poi giustificarti dicendo: "Non ho potuto farne a meno". Con questa logica della perdita dell'autocontrollo assolvi il tuo comportamento.
- Puoi spuntarla, perché gli altri preferiranno accontentarti pur di non assistere a una tua esibizione di ira.
- Se temi l'intimità o l'amore, puoi arrabbiarti per un qualcosa ed evitare, così, il rischio di dividerti affettivamente.
- Puoi manipolare, instillando senso di colpa negli altri e costringendoli a domandarsi: "Che cosa ho commesso di tanto grave da farlo arrabbiare in questo modo?". Se si sentono in colpa, tu hai potere.
- Puoi interrompere bruscamente una comunicazione quando ti senti minacciato perché l'altro è più abile di te. Ti servi dell'ira per evitare una sconfitta.
- Se sei adirato non hai da correggerti. È più facile adirarsi: si evita di fare ciò che occorre per migliorarsi, così sbollisce prima la collera.
- Puoi indulgere a commiserarti dopo una sfuriata, e lamentare che nessuno ti comprende.

I Con una semplice arrabbiatura puoi evitare di metterti a pensare con chiarezza. Tutti sanno che in certi momenti non sai pensare; quindi perché non mandar fuori la tua ben nota ira quando vuoi scansare la fatica di ragionare?

- Con un attacco di collera puoi scusare una partita perduta o giocata male. Può darsi perfino che tu ottenga che gli altri smettano di vincere — a tal punto temono la tua ira.
- Puoi scusare la tua ira dicendo che ti serve perché ti consente di portare a termine una certa cosa. In realtà, l'ira è paralizzante e non migliora mai il rendimento.
- Dicendo che adirarsi è umano, hai una giustificazione bell'e pronta per te. "Io sono un essere umano, e queste fanno gli esseri umani."

Alcuni modi di eliminare l'ira

L'ira può essere eliminata. Sarà necessaria una nuova mentalità e la si potrà tradurre in atto soltanto volta per volta. Quando

hai a che fare con persone o eventi che ti provocano a scegliere l'ira, prendi consapevolezza di ciò che ti stai dicendo in quel momento, quindi elabora nuove frasi che creino nuovi stati d'animo ed un comportamento più produttivo. Ecco alcune strategie a tal fine designate.

- La prima cosa e la più importante è che tu prenda contatto coi tuoi pensieri al momento dell'ira, e ti rammenti che non sei tenuto a pensare in quel modo solo perché in passato hai sempre fatto così. La consapevolezza è fondamentale.
- Cerca di posporre l'ira. Se in una particolare circostanza sei solito perdere le staffe, posponi l'arrabbiatura di quindici secondi, poi esplodi. La volta successiva, prova a rimandarla di trenta secondi, e seguita ad allungare così gli intervalli. Non appena ti renderai conto che riesci a ritardare l'ira, ne avrai appreso il controllo. Rimandarla vuol dire averla sotto controllo e, con molta pratica, finirai con l'eliminarla del tutto.
- Quando cerchi di servirti dell'ira costruttivamente — per esempio, per insegnare una cosa a tuo figlio —, sforzati di simularla soltanto. Alza la voce e fa' pure gli occhi duri, ma senza che ciò comporti quel dolore fisico e psicologico che s'accompagna all'ira.
- Non ingannarti da solo inducendoti a credere che ti piace una cosa che non ti va. Una cosa può non piacerti ma non è detto che tu debba arrabbiartici.
- Al momento di adirarti ricorda che ognuno ha il diritto di essere come vuole e che la tua pretesa che sia diverso non farà che prolungare la tua ira. Sforzati di permettere agli altri di scegliere, esattamente come tu ribadisci il tuo diritto di fare lo stesso.
- Rivolgiti a persone di cui ti fidi e chiedi loro che, quando vedono la tua ira, te lo dicano o ti facciano un segno convenuto. Ricevuto il segnale, pensa a quello che stai facendo e tenta la strategia di rimandare l'arrabbiatura.
- Tieni un diario dell'ira e registravi, oltre al motivo, il tempo e il luogo esatti in cui hai scelto di adirarti. Riporta tutto con inolio scrupolo, sforzati di annotare ogni comportamento irato. Se hai costanza, scoprirai ben presto che il fatto stesso di dover scrivere motivi e circostanze ti ha persuaso a scegliere l'ira con minor frequenza.
- Dopo che hai avuto uno scoppio di collera, annuncia che è stato un errore e che ti sei prefisso lo scopo di ragionare diversamente per non ricadervi. Questo annuncio puramente verbale ti darà la consapevolezza di ciò che hai fatto e dimostrerà che stai veramente cercando di correggerti.

- Al momento dell'ira, cerca di essere fisicamente vicino a una persona a cui vuoi bene. Un modo per neutralizzare la tua ostilità consiste nel tenervi per mano, benché tu non sia incline a farlo, e nel restare così finché non hai dato fiato a tutto ciò che provi e non hai dissipato la tua ira.
- In un momento in cui non sei adirato, parla con coloro che sono i più frequenti raccoglitori della tua ira. Confessatevi a vicenda che cosa dell'uno è più atto a provocare l'ira dell'altro, e trovate un modo di comunicare i vostri stati d'animo senza ricorrere all'ira, che è debilitante. È possibile che vi mettiate d'accordo e, per mezzo di biglietti o messaggeri o passeggiate, cessiate gradualmente di offendervi l'un l'altro con ira dissennata. Dopo che ve la sarete sbollita nel corso di varie passeggiate, comincerete a capire quanto sia sciocco infuriarsi.
- Togli la "miccia" alla tua ira non appena si accende, definendo ciò che provi e ciò che ritieni debba provare l'altra persona. Cruciali sono i primi dieci secondi. Superati questi, ti sarà passata.
- Considera tutte le cose che ritieni incontreranno la disapprovazione del cinquanta per cento della gente per un cinquanta per cento delle volte. Se ti aspetti che gli altri non saranno d'accordo, non sceglierai di adirarti. Anzi, ti dirai che è gente onesta, perché non condivide tutto ciò che dici, pensi, provi e fai.
- Tieni presente che se manifestare l'ira è una salutare alternativa all'accumularsela dentro, non provarne affatto è la scelta più salutare di tutte. Se cessi di considerarla naturale e semplicemente umana, hai un motivo interiore per metterti al lavoro ed eliminarla.
- Liberati delle speranze che hai riposto in altri. Sparite le speranze o le attese, sarà sparita anche l'ira.
- Rammentati che i bambini saranno sempre irrequieti e vivaci, e che perdere la pazienza a questo proposito non serve a nulla. Se, da una parte, puoi aiutarli a compiere delle scelte positive in altri campi, dall'altra non potrai mai cambiare la loro fondamentale natura.
- Ama te stesso, e non avrai il peso di quell'ira autodistruttiva.
- In un ingorgo stradale, cerca di controllarti, misura quanto tempo puoi resistere senza esplodere. Invece di prendertela con la persona che è con te, domandale qualcosa in un tono civile. Impiega creativamente quel tempo scrivendo una lettera o una canzone, escogitando modi per uscire dall'ingorgo, oppure rivivendo la più eccitante esperienza sessuale della tua vita, oppure, meglio ancora, studiando dei miglioramenti da apportarle.

Invece di essere emotivamente schiavo di ogni circostanza frustrante, sfrutta la situazione come sfida per cambiarla, e non ti resterà tempo per adirarti.

L'ira è di ostacolo. Non serve a nulla. Come tutti gli altri atteggiamenti sbagliati è un modo di servirsi delle cose esterne per spiegare un nostro stato d'animo. Dimentica gli altri. Compi scelte tue proprie, e che non siano improntate all'ira.

RITRATTO DI UNA PERSONA
CHE HA ELIMINATO
LE SUE "ZONE ERRONEE"

*Sono troppo occupati a essere, per
occuparsi di ciò che fanno i vicini.*

La persona il cui comportamento non è mai ispirato da motivazioni psicologiche sbagliate potrebbe sembrare un personaggio immaginario, ma la libertà dai comportamenti autodistruttivi non è un mito: è una reale possibilità. Il pieno funzionamento non è qualcosa che supera le forze umane; la completa salute mentale può essere una scelta. Quest'ultimo capitolo descrive, appunto, il funzionamento delle persone libere da mentalità e comportamenti erronei, e permette di ricavare l'immagine di un individuo che non somiglia alla maggior parte delle persone e se ne distingue per una sua misteriosa capacità di essere creativamente vivo in ogni momento.

Le persone libere da timori inutili e da sudditanze psicologiche sono diverse dalla gran massa della gente. Non se ne distinguono fisicamente, ma sono dotate di peculiari qualità, nessuna delle quali è di ordine razziale, socioeconomico o sessuale. Non corrispondono con esattezza ad alcun ruolo, ad alcuna somma dei requisiti richiesti per svolgere una data professione, ad alcuna somma delle caratteristiche umane di una data zona geografica, ad alcun livello d'istruzione, ad alcuna statistica finanziaria. Hanno un alcunché di differente, ma tale differenza non è discernibile nei classici fattori esterni o esteriori in ordine ai quali la gente viene normalmente classificata. Possono essere ricchi o poveri, uomini o donne, bianchi o negri; possono vivere ovunque, e in pratica, fare una qualsiasi cosa. Sono persone assai diverse fra loro, eppure hanno un tratto in comune: la libertà, il pieno possesso di se stesse. Come fai a dire di esserti imbattuto in una di esse? Osservale! Ascoltale! Ecco ciò che scoprirai.

La prima cosa, e quella che si nota immediatamente, è che sono persone che della vita amano praticamente tutto, fanno volentieri di tutto e non sciupano il tempo a rammaricarsi o a desiderare che le cose fossero andate diversamente. Sono entusiaste della vita e vogliono ricavarne tutto quel che possono. Amano fa-

re i picnic, andare al cinema, amano i libri, gli sport, i concerti, la città, la campagna, gli animali, la montagna — insomma, tutto. Amano la vita. Quando sei in mezzo a loro, avverti l'assenza di borbottii e lamenti, noti che non tirano dei gran sospiri. Se piove, per loro va bene. Se fa caldo, invece di lamentarsi, la prendono con spirito. Se sono in un ingorgo stradale, o a un ricevimento, o se sono da sole, prendono quel che c'è. Non fingono di divertirsi se non c'è nulla di divertente, ma si avverte sensibilmente che accettano la realtà qual è, con una singolare capacità di goderne. Se si sentono domandare che cosa non amino, hanno difficoltà a dare una risposta onesta. Se piove, non hanno abbastanza "buon senso" da correre a ripararsi: per loro è bello ed eccitante lasciarsi piovare addosso. A loro piace. Le pozzanghere non le mandano in furia: le guardano, vi saltano dentro, accettano gli schizzi di fango, perché ciò fa parte di quel che s'intende per essere vivi. A-mano i gatti? Sì. Gli orsi? Sì. I lombrichi? Sì. Se queste persone certo non accolgono a braccia aperte inconvenienti quali le malattie, le siccità, le zanzare, le alluvioni e simili, esse tuttavia non passano il tempo a lamentarsene o a desiderare che certe cose non fossero mai successe. Se vi sono determinate situazioni da risolvere, esse lavorano, e di buona lena, alla loro soluzione. Per quanto tu ti sforzi, ti sarà difficile scovare qualcosa che esse non amino fare. Sono dei veri amanti della vita; in essa sguazzano, da essa prendono quanto più possono.

Le persone sane, che si sono realizzate, sono libere da senso di colpa e dall'angoscia che si accompagna alla paralisi che provoca nel presente il pensiero di cose passate. Certo, riconoscono di commettere o aver commesso anch'esse degli errori, ma sanno altresì proporsi di non ricadervi, di non riadottare un comportamento controproducente. Non buttano via il tempo a dirsi "Magari non l'avessi fatto!", o ad irritarsi perché hanno fatto qualcosa che adesso a loro non piace. Le persone sane sono contraddistinte dalla libertà da inutili rammarichi. Non piangono su quel che è passato, e non si sforzano di indurre in altri il senso di colpa con frasi di questa inanita: "Non potevi agire diversamente?" oppure "Non ti vergogni?". Riconoscono che il passato è passato, e che non lo si cambia a rattristarsene. Non devono compiere uno sforzo per sentirsi libere da senso di colpa, e poiché ciò è per loro naturale, non aiutano mai gli altri a sceglierlo. Hanno compreso che, a rattristarsi, l'unico risultato che si ottiene è quello di rafforzare una mediocre immagine di sé, e che è di gran lunga meglio imparare dal passato che rivangarlo. Non le vedrai mai manipolare gli altri rimproverandone la cattiveria, né potrai tu

manipolarle usando questa tattica. Non che si adirino contro di te: ti ignorano, semplicemente. Piuttosto che arrabbiarsi, se ne vanno o cambiano argomento. Le strategie che sono solite funzionare tanto bene con la maggior parte della gente, falliscono con questi individui sani. Piuttosto che stare a macerare se stessi e gli altri col senso di colpa, passano oltre, senza tante cerimonie, quando spunta all'orizzonte.

Sono quelle stesse persone libere che, inoltre, non si angustiano e non si preoccupano per il futuro. A stento le sfiorano le circostanze che portano altri al parossismo. Non fanno programmi né mettono da parte per il futuro. Si rifiutano di darsi pensiero e curano di non lasciarsi prendere dall'ansietà. Di fatto, non sanno crucciarsi. Non hanno questa funzione perché non ne hanno l'organo. Non è detto che siano sempre calme, ma non intendono dedicare tempo a cose che appartengono al futuro e che sfuggono al loro controllo. Sono molto attente al presente, e sono dotate di una sorta di segnaletica interna che sembra rammentare loro che l'inquietudine occupa il presente, e che impiegare il tempo in questo modo è sciocco, è pazzesco.

Queste persone vivono adesso, non nel passato o nel futuro. Non si sentono minacciate da ciò che non conoscono: vanno a caccia di esperienze nuove e insolite. Amano ciò che non si configura come bianco o nero. Assaporano il presente momento per momento, consapevoli che questo è il tempo di cui dispongono. Non fanno progetti per il futuro, né restano inattive per lunghi periodi in attesa che un dato progetto si realizzi. Gli intervalli fra un evento e l'altro sono da vivere quanto il tempo assorbito dagli eventi stessi. Sono persone, del resto, che hanno una capacità sopraffina di trarre ogni diletto dalla vita di tutti i giorni. Nemmeno rimandano al futuro, non si riservano questa o quella attività per un giorno piovoso, e sebbene la nostra cultura le disapprovi, esse non ritengono di aver nulla da rimproverarsi. Raccolgono la felicità presente, e raccoglieranno anche quella del futuro, quando il futuro diventerà il presente. Sono sempre gioiose, perché hanno compreso che è sciocco aspettare la gioia. Il loro è un modo naturale di vivere, assai simile a quello di un bimbo o di un animale. Non si lasciano sfuggire le soddisfazioni nel presente, a differenza dei più, che passano la vita in attesa di dividendi che non riescono mai a toccare con mano.

Queste persone sane sono sorprendentemente indipendenti. Sono fuori del nido, e se possono nutrire un grande affetto e una forte devozione verso la loro famiglia, in tutti i rapporti considerano però l'indipendenza superiore alla dipendenza. Custodisco-



no come un tesoro la loro libertà da speranze e attese riposte in altri. I loro rapporti si fondano sul reciproco rispetto per il diritto che ha ognuno di decidere da solo. Il loro amore non comporta alcuna imposizione di valori alla persona amata. Privilegiano altamente la sfera privata, cosa che può dare ad altri la sensazione di venire mortificati o respinti. Amano qualche volta star soli, e faranno di tutto pur di proteggere il loro isolamento. Avrai modo di constatare che queste persone non passano per molte storie amorose. Sono selettive, per quanto riguarda l'amore, ma sanno amare profondamente e con delicatezza. È difficile che persone psicologicamente dipendenti o non sane le amino, perché sulla loro libertà quelle non scendono a compromessi. Se uno ha *bisogno* di loro, esse respingono tale bisogno in quanto dannoso a lui e a se stesse. Vogliono che la persona amata sia indipendente, sappia compiere le proprie scelte e vivere autonomamente la propria vita. Se godono degli altri e vogliono la loro compagnia, ancor più vogliono che gli altri non si appoggino e si reggano senza grucce. Talché, nel momento in cui ti appoggi a queste persone, le vedi sparire, dapprima sul piano affettivo e in seguito anche fisicamente. Rifiutano di dipendere, come rifiutano che altri dipendano da loro, in un rapporto maturo. Coi figli, sono modelli di premura, ma fin dal principio li incoraggiano ad aver fiducia in se stessi, e lo fanno approfondendo amore ad ogni svolta.

E altro constaterai, in questi individui sani, appagati. Come ad esempio, non chiedono di essere approvati. Sono in grado di funzionare senza l'approvazione e l'applauso altrui. A differenza dei più, non vanno a caccia di onori. Non sono soggetti alle opinioni altrui, quasi non si curassero se agli altri piaccia ciò che hanno detto o fatto. Non tentano di scandalizzare il prossimo, per chiederne inconsciamente l'approvazione. Sono persone a tal punto dirette dall'interno che, alla lettera, non si danno pensiero di come gli altri possano valutare il loro comportamento. Non che non sappiano quanto facciano piacere gli applausi e l'approvazione, ma sembra che non ne abbiano bisogno. Possono essere quasi indelicate nella loro franchezza, perché non velano i messaggi con frasi prudentemente misurate onde non dispiacere a nessuno. Se t'interessa sapere ciò che pensano, è esattamente ciò che ti diranno. E se fossi tu a parlare di loro con franchezza, esse non ne sarebbero distrutte o paralizzate. Prenderebbero i dati che fornisci, li passerebbero al filtro del loro sistema di valori e se ne servirebbero in *funzione della* loro crescita. Non hanno bisogno di essere amate da tutti, né in loro alligna il desiderio intemperante di venire approvate da tutti per tutto ciò che fanno.

■ Riconoscono che sempre incorreranno in una qualche misura di disapprovazione. Sono persone non comuni, in quanto in grado di funzionare secondo i propri, e non gli altrui, dettami.

Osservandole, noterai in loro una certa mancanza di incultura. Non sono ribelli, ma compiono le loro scelte anche se queste sono in conflitto con quelle di tutti gli altri. Sanno ignorare certe regolette che non hanno alcun senso, e fanno tranquillamente spallucce dinanzi a quelle piccole convenzioni che rivestono tanta importanza nell'esistenza di tanti. Non frequentano i cocktail né prendono parte a conversazioni futili perché vorrebbe lo "stare in società". Appartengono a se stesse, e se da un lato riconoscono l'importanza della società, dall'altro rifiutano di lasciarsene dominare o di diventarne schiave. Non si ribellano, non attaccano, ma intimamente sanno quando ignorarla e funzionare da persone sensate, dotate di una testa pensante.

Sanno ridere e far ridere. Colgono qualcosa di spiritoso in quasi tutte le situazioni, e possono ridere delle circostanze più assurde come delle più solenni. Amano che anche gli altri ridano, e facilmente infondono il buon umore. Non è gente grave, pesante,

che naviga nel mare della vita con petrosa tetraggine. È gente attiva, invece, sovente disprezzata perché considerata inopportuna e frivola. Non sa troppo andare a tempo, perché per lei

non esiste la cosa giusta al momento giusto. Sono persone che a mano l'incongruo, ma il loro umorismo non è mosso da ostilità:

mai e poi mai ricorrerebbero allo scherno pur di far ridere. Non deridono gli altri: ridono con loro. Ridono della vita, questo sì;

la prendono con spirito, benché con decisione perseguano ciò che vogliono. Ma quando contemplano la vita con distacco, si li rendono conto di non mirare a nulla di particolare, e sono capaci

di godere e di creare un'atmosfera in cui anche altri possono per proprio conto scegliere la gioia. È divertente stare in mezzo a loro.

Sono persone che si accettano senza tanto trovare da dire. Sanno di appartenere al genere umano, e che ciò significa avere certe caratteristiche umane. Conoscono il loro aspetto e lo accettano. [Se sono alte, va bene così; ma altrettanto vale se sono basse. Una

capigliatura folta è bella, ma lo è anche la calvizie. Possono vivere anche se sudano! Non sono cosichizzinose su certi aspetti fisici

della loro umanità. Si sono accettate, ed è per questo che sono tra le persone più naturali che esistano. Non si nascondono dietro vezzi artificiali, né si scusano di come sono. Non sanno come offendersi di un alcunché di umano. Si piacciono e si accettano co-



me sono. E, analogamente, accettano tutto della natura per quel che è, invece di desiderare che fosse stata fatta in modo diverso. Non si lamentano di cose che non cambieranno mai, quali le caldane, i nubifragi o l'acqua fredda. Accettano se stesse e il mondo come è. Non pretendono nulla, non brontolano. Seguile anche per anni e anni, e non le udrai mai deprecarsi o dire "Magari fosse'.". Le vedrai attive, intente a fare. Le vedrai contemplare il mondo — come un bimbo, che prende il mondo della natura per quel che è e ne gode.

Amo la natura, stare all'aria aperta, visitare luoghi non alterati, e non guastati dall'uomo. Amo soprattutto la montagna, e i tramonti, i fiumi, i fiori, gli alberi, gli animali — in pratica, tutta la flora, tutta la fauna. Sono dei naturalisti, non pretenziosi né cerimoniosi, e amo ciò che nell'universo è naturale. Non s'affannano a scovare taverne, night-club, ricevimenti, convenzioni sociali, sale piene di fumo e via discorrendo, benché, volendo, siano certamente capaci di divertirsi anche in questi posti. Nella natura — o, se si vuole, nel mondo che Dio ha creato — esse si sentono in pace; ma funzionano anche nel mondo umano. Apprezzano cose che ad altri sono venute a noia: loro, invece, non si stancherebbero mai di guardare un tramonto o di stare in un bosco. Un uccello in volo è ogni volta una covi magnifica a vedersi. Un bruco, una gatta che mette al mondo i gattini, non vengono mai a noia. Può darsi che tu trovi artificiale *tutto ciò*, ma queste persone non badano a ciò che gli altri pensano : sono troppo soggiogate dalle vaste possibilità che si offrono di colmare il loro tempo.

Sono dotate di introspezione *psicologica*. *Ciò che ad* alcuni può sembrare complesso e indecifrabile di un altrui comportamento, per loro è chiaro e comprensibile. I problemi che paralizzano tanti, esse li vedono come seccature di minore importanza. *Questo distacco emozionale* davanti ai problemi consente loro di sormontare barriere che restano insormontabili ad altri. La stessa introspezione l'esercitano anche nei propri confronti, talché immediatamente colgono il trattamento che stanno per ricevere dagli altri. Sanno scrollare le spalle e fare come se niente fosse, mentre altri si lasciano immobilizzare dall'ira. Non conoscono perplessità o imbarazzo, e ciò che può confondere la maggior parte degli altri, apparendo insolubile, spesso esse lo considerano una cosa semplice e di facile soluzione. Non s'incaponiscono sui problemi del loro mondo emozionale. Per loro, un problema è in realtà soltanto un ostacolo da superare, e non un riflesso di quello che esse sono o non sono in quanto persone. Il senso del

loro valore è situato nel loro intimo ; tutto ciò che viene loro dal mondo esterno possono pertanto vederlo oggettivamente, non come qualcosa che in un modo o nell'altro minaccia il loro valore. È quanto mai arduo comprendere questa caratteristica, perché la maggior parte della gente si sente facilmente minacciata da fattori esterni, eventi, idee, persone. Ma chi è sano, indipendente, non sa che vuol dire essere minacciati, ed è proprio tale caratteristica che fa sembrare lui una minaccia per gli altri.

Non s'impegnano in battaglie inutili. Non battono la grancassa, non abbracciano le cause più svariate tanto per darsi importanza. Se la lotta produrrà un cambiamento, esse si batteranno, ma non vedranno mai la necessità di battersi per niente. Non hanno vocazione al martirio. A loro preme la concretezza. E non pensano solo a se stesse: sono quasi sempre impegnate in un lavoro che renderà più piacevole o tollerabile anche l'esistenza altrui. *Si battono in* prima linea sul fronte del *mutamento* sociale — eppure, quando vanno a letto alla sera, non si portano dietro la loro battaglia quale fertile terreno di ulcere, cardiopatie e altri disordini fisici. Sono incapaci di stereotipare: sovente, negli altri *non s'accorgono nemmeno* delle differenze fisiche, quelle in ordine alla razza, *all'ethnos*, alla corporatura, al sesso. Non sono di quelle che si fermano alla superficie e giudicano il prossimo dal suo aspetto. Sembrano egocentriche ed edonistiche, invece dedicano moltissima attenzione agli altri. Perché? Perché a loro piace così.

Non sono facile preda di malattie. Non credono che un raffreddore o un mal di testa possa bastare per immobilizzarle. Credono piuttosto alla loro capacità di sbarazzarsi di una indisposizione, e non dicono mai in giro quanto stanno male, come sono stanche o da quali malanni è attualmente afflitto il loro corpo. Per il loro corpo hanno dei riguardi. Si trattano bene, quindi mangiano bene, si tengono fisicamente in esercizio (ciò fa parte del loro modo di vivere), e non desiderano affatto conoscere di persona le infermità che costringono molti a sparire dalla circolazione per vari periodi di tempo. Amano vivere bene, e vivono bene.

Altra caratteristica è la loro onestà. Non rispondono evasivamente, non fingono, non mentono. Mentire, lo considerano un distorcere la loro stessa realtà e non intendono ingannarsi da sole. Sebbene siano persone che tendono a pensare ai fatti propri, evitano altresì di distorcere la verità per proteggere altri. Sanno che rispondono del loro mondo, come gli altri, del resto, rispondono del proprio. Si comporteranno, pertanto, in modi che so-

vente verranno giudicati crudeli; di fatto, esse stanno semplicemente permettendo agli altri di prendere le proprie decisioni. Dicono le cose come sono, non come a loro piacerebbe che fossero.

Non danno la colpa agli altri. Sono "interne" nell'orientamento della loro personalità, e si rifiutano di scaricare sugli altri la responsabilità di quel che sono. Nemmeno passano molto tempo a chiacchierare degli altri, dando risalto a ciò che uno ha fatto o non è riuscito a fare. Non parlano degli altri, ma con gli altri. Non accusano, ma aiutano loro stesse e gli altri a dare a ciascuno il suo. Non sono pettegole e non diffondono cattive voci. Sono talmente occupate a vivere effettivamente la loro vita, che non hanno tempo per le meschine connivenze che riempiono l'esistenza di molti. Queste persone positive pensano a fare; quelle che criticano, a incolpare e lamentarsi.

Poco si curano dell'ordine, dell'organizzazione o della sistematicità, nella loro vita. Sanno autodisciplinarsi, ma a loro non occorre che cose e persone si adeguino alla loro concezione di come ogni cosa dovrebbe essere. Non hanno doveri da ricordare a chi non vi ha ottemperato. Ritengono che ognuno abbia facoltà di scelta, e che quelle piccinerie che fanno impazzire certuni siano semplicemente il risultato di una decisione che non le riguarda. Non vedono perché il mondo dovrebbe essere in un modo piuttosto che in un altro. Non si preoccupano che tutto sia pulito e ordinato. Vivono in modo funzionale, e se non tutto è a posto, come preferirebbero, per loro va bene ugualmente. Dunque l'organizzazione non è fine a se stessa, ma è un utile mezzo. Poiché non hanno la nevrosi dell'organizzazione, sono inventive. Affrontano ogni cosa a modo loro, sia che si tratti di preparare una tazza di brodo, come di scrivere una relazione o di tagliare l'erba del prato. Applicano la fantasia all'atto. Ne risulta un modo tutto personale di affrontare le cose. Non si sentono tenute a farle nel tal modo, non consultano manuali né si rivolgono agli esperti. Affrontano un problema come glielo suggerisce, l'istinto. Questa è inventiva e, senza eccezione, esse ne sono dotate.

Sono persone il cui livello di energia è eccezionalmente alto. Sembra quasi che a loro bastino meno ore di sonno che agli altri; eppure vivono con entusiasmo. E, in effetti, dormono di meno, e sono sane. Sono in grado di raccogliere straordinari fiotti di energia per portare a termine un lavoro perché, ravvisandovi un'attività che li appaga, vi si impegnano. La loro energia non è soprannaturale: è solo il risultato dell'amore che portano alla vita e alle attività che essa offre. Non sanno che cosa sia la noia. Tutti i casi della vita sono occasioni di fare, pensare, sentire, vive-

,e, ed esse sanno come applicare la loro energia a praticamente tutte le circostanze. Se venissero chiuse in carcere, metterebbero in moto il cervello per evitare la paralisi della perdita d'ogni interesse. La noia non compare nella loro vita perché convogliano in canali produttivi la stessa energia che hanno gli altri.

Sono inesauribilmente curiose. Non sanno mai abbastanza. Vogliono saperne di più e imparare da tutti e singoli i momenti della loro vita. Non si preoccupano di aver fatto male o di dover fare bene una cosa: se non funziona, o non reca il massimo beneficio, la scartano, piuttosto che stare a rimuginare e rammaricarsi. Imparando, vogliono possibilmente apprendere la verità, sempre entusiasti di apprendere di più, mai persuasi di essere un prodotto finito, non migliorabile. Se sono con un barbiere, vogliono sapere del suo mestiere. Non si sentono, o non si comportano mai come se si sentissero superiori; non esibiscono distintivi di merito perché gli altri le applaudano. Trovano da imparare dai bambini, dagli agenti di cambio, dagli animali. Vogliono saperne di più sul mestiere di saldatore, di cuoco, di agganciatore, di vice-presidente di un'azienda. Sono alunni, non maestri. Non sanno mai abbastanza, e non sanno comportarsi da snob o da esseri superiori perché non si sentono mai tali. Ogni persona, ogni oggetto, ogni evento, rappresentano un'occasione per saperne di più. E nei loro interessi, prendono l'iniziativa: non attendono che l'informazione passi per la via, la vanno a cercare. Non hanno paura di conversare con una cameriera, di domandare a un dentista che cosa si prova ad avere per le mani tutto il santo giorno la bocca dei pazienti, di domandare al poeta come vada intesa la tale o tal'altra lassa.

Non hanno paura di sbagliare. Anzi, non di rado accettano volentieri i propri errori. Non assimilano la riuscita in una iniziativa alla riuscita come essere umano. Poiché traggono dal loro intimo il senso del proprio valore, possono valutare oggettivamente ogni fatto esterno come, semplicemente, efficace o inefficace. Sanno che "fallimento" non è che l'opinione di comodo di un'altra persona, opinione da non temersi, perché non può incidere sul valore intrinseco di un essere. Dunque sperimenteranno di tutto, parteciperanno per il solo fatto che è divertente, senza mai temere di dover spiegarsi. Del pari, non sceglieranno mai l'ira in misura paralizzante. In grazia della stessa logica (e senza dover ogni volta rimetterla in questione, dato che fa parte del loro sistema di vita), non diranno che altri avrebbero dovuto comportarsi in un altro modo o che certe cose sarebbero dovute andare diversamente. Accettano gli altri come sono e si adoprano

per cambiare le cose che non amano. È impossibile che si adirino: non si attendono nulla. Sono persone capaci di eliminare le emozioni comunque autodistruttive, e di secondare invece quelle che mettono in valore.

Queste persone felici non passano alla difensiva. Non si prestano a certi giochi, non barano e non tentano di fare impressione. Non vogliono sembrare ciò che non sono, né dare troppe spiegazioni. Sono semplici e naturali, con loro non funzionano gli allettamenti per indurle a trasformare piccole o grandi cose in altrettanti problemi. Non cercano di dissuadere, non partecipano a infuocate discussioni: espongono la loro opinione, ascoltano gli altri, e riconoscono quanto sia futile cercare di convincere il prossimo ad essere come sono loro. Si limitano a osservare: "Va bene, abbiamo una diversa opinione. Non siamo obbligati ad essere d'accordo". E con ciò hanno concluso, senza bisogno di spuntarla o di persuadere l'oppositore della fallacia della sua posizione. Non temono di dare una cattiva impressione, ma nemmeno si sforzano di darla.

I loro valori non sono locali, non s'identificano con la famiglia, i vicini di casa, i concittadini, la città, lo stato, il Paese. Esse si considerano appartenenti al genere umano, e allora un disoccupato austriaco non è né migliore né peggiore di un disoccupato californiano. La loro patria non è delimitata da un determinato confine: esse si vedono parte dell'umanità tutta intera. Sapere che altri nemici sono morti non le rallegra, dal momento che il nemico è un uomo quanto l'alleato. A certe linee divisorie, tracciate dagli uomini per stabilire da che parte si debba o non si debba stare, esse non sottoscrivono. Trascendono le demarcazioni che fanno sì che gli altri definiscano queste persone dei ribelli o perfino dei traditori.

Non hanno eroi né idoli. In tutti vedono altrettanti esseri umani e nessuno di questi pongono al di sopra di loro stesse. Non reclamano giustizia a ogni angolo della strada. Se qualcuno ha più privilegi di loro, lo considerano un bene per quella persona, non una ragione d'immalinconirsi. Se hanno un avversario, vogliono che giochi bene: non sanno che farsene di una vittoria ottenuta in grazia dei difetti e degli errori dell'altro. Non esigono che tutti abbiano le stesse doti in egual misura, ma cercano la felicità nel loro intimo. Non criticano o non si rallegrano delle disgrazie altrui. Sono troppo occupate a essere, per occuparsi di ciò che fanno i vicini.

È quanto mai significativo che queste sono persone che amano se stesse. Sono motivate da un desiderio di crescita, e sempre si

trattano bene quando possono scegliere. Non albergano l'autocommiserazione, il rifiuto o l'odio di sé. Se tu domandassi a una di loro: "Lei, si piace?", ti risponderebbe con un sonoro "Certo!". Sono uccelli di una specie davvero rara. Ogni giorno per loro è delizioso e ne vivono tutti i momenti. Non sono libere da problemi. La misura della loro salute mentale non consiste nel fatto se diano uno scivolone o meno, ma in che cosa fanno quando danno uno scivolone. Restano per terra, a piagnucolare perché sono cadute? No. Si alzano, si spazzolano l'abito, e seguitano a vivere. Esse non inseguono la felicità: vivono, e la felicità è il loro premio.

Questo brano, tratto da un articolo del *Reader's Digest* sulla felicità, riassume il modo di vivere effettivamente che siamo andati delineando:

Nulla al mondo allontana maggiormente la felicità dei tentativi di trovarla.

Lo storico Will Durant ha descritto come cercasse la felicità nella conoscenza e trovasse solo disillusione. La cercò allora nei viaggi, e trovò stanchezza: nella ricchezza, e trovò disarmonia e preoccupazioni. Cercò la felicità nello scrivere, e ne fu affaticato soltanto. Un giorno vide una donna che aspettava, con un bimbo addormentato fra le braccia, in una piccola auto. Un uomo scese da un treno, si recò alla macchina, diede un bacio alla donna, poi al bambino, molto piano, per non svegliarlo. La famiglia andò via, e Durant restò sbalordito. Aveva compreso la vera natura della felicità. Si rilassò e scoprì che "ogni normale funzione della vita contiene una qualche gioia".¹

Se impieghi il tuo tempo per realizzarti al massimo, puoi diventare anche tu come queste persone, e non essere uno che si limita a osservarle. È una prospettiva talmente deliziosa, la libertà dalle "zone erronee"! Puoi compiere questa scelta anche subito — se scegli di compierla!



SOMMARIO

Introduzione

1. Rispondere di se stessi
2. Il primo amore
3. Non aver bisogno dell'altrui approvazione
4. Liberarsi del passato
5. Le emozioni inutili: il senso di colpa e l'incju
6. Esplorare l'ignoto
7. Abbattere la barriera delle convenzioni
8. La giustizia: Una trappola
9. Smettere, oggi, di rimandare a domani
10. Dichiarare l'indipendenza
11. Un addio all'ira
12. Ritratto di una persona che ha eliminato le erronee"

RIZZOLI



MANUALI