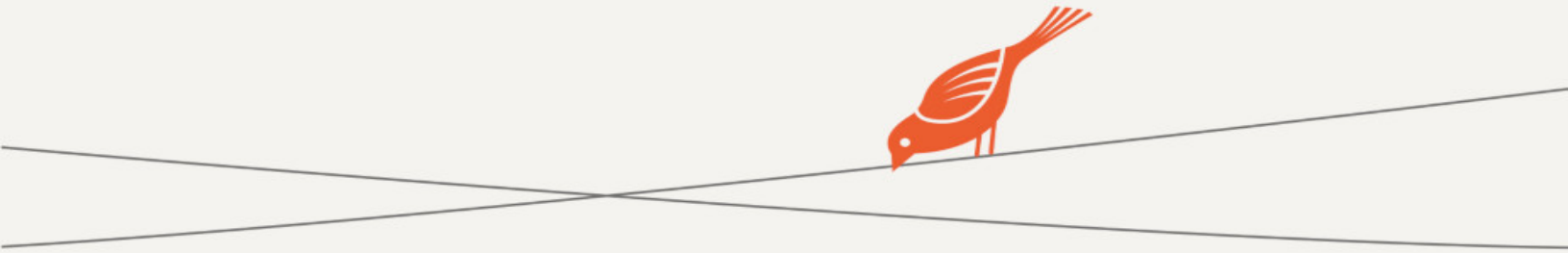
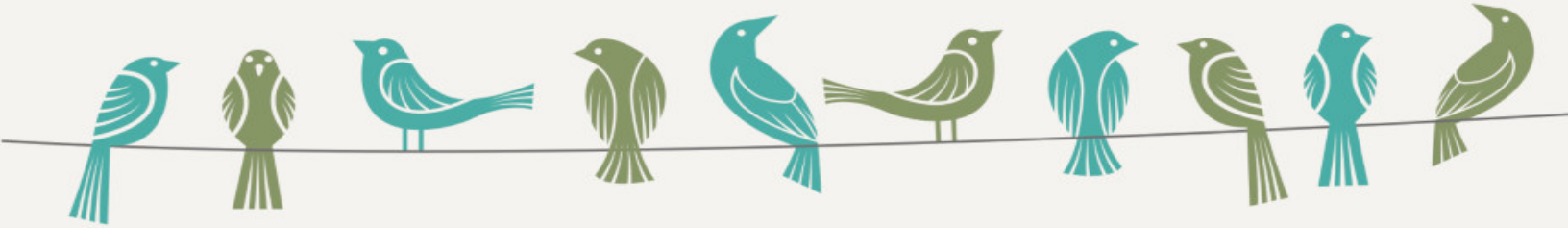
Il bestseller giapponese da 4 milioni di copie



ICHIRO KISHIMI e FUMITAKE KOGA

IL CORAGGIO DI NON PIACERE

LIBERATI DAL GIUDIZIO DEGLI ALTRI E TROVA L'AUTENTICA FELICITÀ



DeAGOSTINI

Titolo originale: *Kirawareru Yuki*
Traduzione dall'inglese: Roberta Zuppet

Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga 2013
Copyright © Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition 2019
All rights reserved.
First published in Japan as Kirawareru Yuki by Diamond Inc.,Tokyo

The Italian edition published by arrangement with Diamond Inc., Tokyo, in care of Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo through Berla & Griffini Rights Agency, Milano

Per l'edizione italiana: © 2019, DeA Planeta Libri S.r.l.
Redazione: via Inverigo 2, 20151 Milano

Prima edizione ebook: aprile 2019
ISBN 978-88-511-7056-1

www.deagostini.it
www.deaplanetalibri.it
@DeAPlanetaLibri
@DeAPlanetaLibri
@DeAPlanetaLibri

@DeAgostiniLibri
@DeAgostiniLibri

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo volume può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa in alcuna forma o con alcun mezzo elettronico, meccanico, in fotocopia, in disco o in altro modo, compresi cinema, radio, televisione, senza autorizzazione scritta dell'Editore.
Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Corso di Porta Romana n. 108, Milano 20122, *e-mail* info@clearedi.org e sito *web* www.clearedi.org

Edizione elettronica realizzata da Gag srl

Ichiro Kishimi e Fumitake Koga

IL CORAGGIO DI NON PIACERE

Libera te stesso, cambia la tua vita
e raggiungi l’autentica felicità

DeAGOSTINI

Indice

Introduzione

La prima notte. Negare il trauma
- Il “terzo gigante” sconosciuto
- Perché le persone possono cambiare
- Il trauma non esiste
- La rabbia nasce dalle persone
- Come vivere senza essere controllati dal passato
- Socrate e Adler
- Vai bene così come sei?
- L’infelicità è una scelta
- Le persone scelgono sempre di non cambiare
- La tua vita si decide qui e ora

La seconda notte. I problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali
- Perché non ti piaci
- I problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali
- Il senso d’inferiorità è un assunto soggettivo
- Il complesso d’inferiorità è un pretesto
- Gli sbruffoni soffrono di senso d’inferiorità
- La vita non è una competizione
- Sei l’unico che si preoccupa del tuo aspetto
- Dalla lotta per il potere alla vendetta
- Ammettere le proprie colpe non è una sconfitta
- Porta a termine i compiti cui devi far fronte nella vita
- Cordoncino rosso e catene rigide
- Non farti ingannare dalla “menzogna vitale”
- Dalla psicologia del possesso alla psicologia dell’uso

La terza notte. Lascia stare i compiti degli altri
- Rinuncia al desiderio di approvazione
- Non vivere per soddisfare le aspettative altrui
- Come dividere i compiti
- Lascia stare i compiti degli altri

Come sbarazzarti dei problemi dovuti alle relazioni interpersonali
Taglia il nodo gordiano
Il desiderio di approvazione ti rende schiavo
Cos’è la vera libertà
Sei tu a tenere in mano le carte delle relazioni interpersonali

La quarta notte. Dove è il centro del mondo
La psicologia individuale e l’olismo
L’obiettivo delle relazioni interpersonali è il senso di comunità
Perché mi interesso solo di me stesso?
Tu non sei il centro del mondo
Ascolta la voce di una comunità più grande
Non rimproverare e non elogiare
L’approccio dell’incoraggiamento
Come capisci che vali
Esisti nel presente
Le persone non fanno un uso corretto del sé

La quinta notte. Vivere davvero nel presente
Un eccesso di autocoscienza soffoca il sé
Non autoaffermazione, ma autoaccettazione
La differenza tra fiducia e fede in se stessi
L’essenza del lavoro è contribuire al bene comune
I giovani camminano davanti agli adulti
Lo stacanovismo è una menzogna vitale
Puoi essere felice ora
Due vie percorse da coloro che vogliono diventare “esseri speciali”
Il coraggio di essere normali
La vita è una serie di momenti
Vivi come se stessi danzando
Punta una luce sul presente
La più grande menzogna vitale
Dai un senso a una vita apparentemente priva di significato

Postfazione

Alla periferia della città millenaria viveva
un filosofo. Insegnava che il mondo era
semplice e la felicità immediatamente
accessibile a tutti. Un giovane, insoddisfatto
della vita, gli fece visita per andare a fondo
della questione. Considerava il mondo
un groviglio caotico di contraddizioni e,
ai suoi occhi pieni d’ansia, qualunque idea
di felicità sembrava totalmente assurda.

INTRODUZIONE

GIOVANE: Voglio chiedertelo di nuovo: credi che il mondo sia, sotto ogni aspetto, un luogo semplice?

FILOSOFO: Sì, il mondo è sorprendentemente semplice, e anche la vita.

GIOVANE: Ma è una tesi idealistica o una teoria praticabile? Insomma, stai dicendo che anche i problemi che abbiamo sono semplici?

FILOSOFO: Sì, certo.

GIOVANE: D'accordo, ma lascia che ti spieghi il motivo della mia visita di oggi. Anzitutto voglio discutere con te dell'argomento finché sarò soddisfatto e poi, se possibile, convincerti a ritrattare la teoria.

FILOSOFO: Ahah, come vuoi.

GIOVANE: Conosco la tua reputazione di filosofo eccentrico, e so che è difficile ignorare i tuoi insegnamenti e le tue argomentazioni. Sostieni che le persone possono cambiare, che il mondo è semplice e che tutti possono essere felici. Questo è il genere di cose che ho sentito su di te, ma giudico la concezione assolutamente inaccettabile, perciò voglio averne conferma di persona. Se qualcuna delle tue affermazioni mi sembrerà insensata, te lo farò notare e poi ti correggerò… Spero che non lo troverai irritante.

FILOSOFO: No, anzi, ne sarei lieto. Speravo di ricevere la visita di un giovane come te e di imparare il più possibile dalle sue parole.

GIOVANE: Grazie. Non ho intenzione di scartare le tue idee a priori. Le prenderò in considerazione e poi esaminerò le possibilità che si presentano. Quando affermi che il mondo è semplice, e la vita anche, la tua tesi

conterrebbe un fondo di verità solo se venisse detta da un bambino. I bambini infatti non hanno doveri improrogabili come pagare le tasse o andare al lavoro, sono protetti dai genitori e dalla società e possono vivere spensierati, immaginando un futuro che continui per sempre in cui fare quello che vogliono. Non sono costretti a guardare in faccia la dura realtà, ma hanno una benda sugli occhi. Per loro, dunque, il mondo ha una forma semplice. Quando diventano adulti, tuttavia, il mondo rivela la sua vera natura. Di lì a poco, il bambino comprende come stanno realmente le cose e cosa può fare davvero. Cambia opinione vedendo soltanto l'impossibilità di agire. La sua concezione romantica svanisce, sostituita da un crudele realismo.

FILOSOFO: Capisco. È un punto di vista interessante.

GIOVANE: Non è tutto. Una volta cresciuto, il bambino resta intrappolato in qualsiasi genere di relazione complicata con le persone e si vede addossare responsabilità di ogni tipo. È così che sarà la sua esistenza, sia al lavoro sia a casa, per qualunque ruolo assumerà nella vita pubblica. Ovviamente si renderà conto dei vari problemi sociali che non riusciva a capire da piccolo, incluse la discriminazione, la guerra e la disuguaglianza, e non potrà ignorarli. O sbaglio?

FILOSOFO: Non ho nulla da obiettare. Per favore, continua.

GIOVANE: Se vivessimo ancora nel periodo in cui dominava la religione, la salvezza eterna potrebbe essere un'alternativa valida, perché allora gli insegnamenti del divino erano tutto per noi. Dovevamo soltanto rispettarli e non avevamo molto di cui preoccuparci. La religione, però, ha perso il suo potere e la vera fede in Dio ormai non esiste più. Senza nulla su cui fare affidamento, gli uomini sono tormentati dall'ansia e dai dubbi. Nella società di oggi ognuno vive per se stesso. Dimmi, dunque, tenendo conto di questi dati di fatto e alla luce del mio discorso: puoi ancora affermare che il mondo sia semplice?

FILOSOFO: Le mie convinzioni non cambiano. Il mondo è semplice, e la vita anche.

GIOVANE: Come puoi affermare una cosa simile? Chiunque può vedere che è un groviglio caotico di contraddizioni.

FILOSOFO: Questo, non perché il mondo sia complicato, ma perché tu lo *rendi* tale.

GIOVANE: Io?

FILOSOFO: Non viviamo in un mondo oggettivo, ma in un mondo soggettivo cui noi stessi abbiamo attribuito un significato. La realtà che vedi tu è diversa da quella che vedo io ed è impossibile condividere il proprio mondo con qualcun altro.

GIOVANE: Come può essere? Io e te viviamo nello stesso paese, nella stessa epoca, e vediamo le stesse cose, no?

FILOSOFO: Mi sembri molto giovane, però te lo chiedo lo stesso: hai mai bevuto l'acqua appena attinta da un pozzo?

GIOVANE: Mmh, è stato molto tempo fa, ce n'era uno vicino alla casa di campagna di mia nonna. Ricordo di aver bevuto l'acqua fresca in una calda giornata estiva.

FILOSOFO: Forse lo sai già, ma l'acqua di pozzo ha più o meno la stessa temperatura tutto l'anno, circa diciotto gradi. Questo è un dato oggettivo, che resta uguale per tutti coloro che lo misurano. Però, quando bevi l'acqua in estate, sembra fresca mentre, in inverno, sembra tiepida. Anche se è la stessa acqua e secondo il termometro ha la stessa temperatura, la sensazione che trasmette dipende dalla stagione in cui siamo.

GIOVANE: Dunque è un'illusione causata dal cambiamento dell'ambiente.

FILOSOFO: No, non è un'illusione. Per te, in quell'istante, il fatto che l'acqua sia tiepida o sia fresca è un fatto innegabile. È questo che significa vivere in un mondo soggettivo. Non c'è via di scampo. Al momento, il mondo ti

sembra complicato e misterioso ma, se cambi, apparirà più semplice. Il problema non è come è il mondo, ma come sei tu.

GIOVANE: Come sono io?

FILOSOFO: Esatto… È come se vedessi il mondo attraverso un paio di occhiali scuri, perciò è naturale che ogni cosa ti sembri buia. Ma se è così, invece di lamentarti dell'oscurità, potresti semplicemente toglierti gli occhiali. Forse allora troverai il mondo insopportabilmente luminoso e, senza volerlo, chiuderai gli occhi e può darsi che ti venga voglia di rimettere gli occhiali. Allora ti domando: riusciresti a toglierli in partenza? Sei in grado cioè di guardare direttamente il mondo? Ne hai il coraggio?

GIOVANE: Il coraggio?

FILOSOFO: Sì, è questione di coraggio.

GIOVANE: Be', ci sono moltissime obiezioni che vorrei sollevare, ma ho la sensazione che sia meglio rimandarle a dopo. Vorrei mi confermassi che, secondo te, le persone possono cambiare.

FILOSOFO: Certo che possono cambiare, possono anche trovare la felicità.

GIOVANE: Tutte, senza eccezione?

FILOSOFO: Assolutamente sì.

GIOVANE: Ahah, ora sì che le spari grosse! Le cose si fanno interessanti. Voglio iniziare subito a discuterne con te.

FILOSOFO: Non ho intenzione di fuggire né di nascondere nulla. Parliamone con calma. Dunque, tu credi che le persone non possono cambiare?

GIOVANE: Esatto. A dire il vero, io stesso soffro perché non ci riesco.

FILOSOFO: E allo stesso tempo vorresti farlo.

GIOVANE: Altroché. Se potessi cambiare, se potessi ricominciare la vita da capo, sarei felice di inginocchiarmi ai tuoi piedi, ma potrebbe succedere il contrario.

FILOSOFO: Mi ricordi me stesso quando ero uno studente, un giovane appassionato in cerca della verità, sempre intento a girovagare, a interpellare i filosofi…

GIOVANE: Sì, cerco la verità. La verità sulla vita.

FILOSOFO: Non ho mai sentito il bisogno di avere discepoli e non li ho mai avuti, tuttavia, da quando ho iniziato a studiare la filosofia greca e poi sono entrato in contatto con un'altra filosofia, aspetto da tempo la visita di uno come te.

GIOVANE: Un'altra filosofia? E quale sarebbe?

FILOSOFO: Laggiù c'è il mio studio. Entra pure. Sarà una lunga nottata. Vado a preparare del caffè bollente.



LA PRIMA NOTTE

Negare il trauma

Entrato nello studio, il giovane si sedette in modo scomposto su una sedia. Perché era così deciso a confutare le teorie del filosofo? Le ragioni che lo muovevano erano molto chiare: non aveva fiducia in se stesso e, fin da bambino, questo problema era aggravato da un profondo senso d'inferiorità legato ai suoi trascorsi e ai suoi studi, oltre che al suo aspetto fisico. Di conseguenza, forse, tendeva a sentirsi a disagio quando le persone lo guardavano. Il più delle volte sembrava incapace di gioire sinceramente della felicità altrui e si autocommiserava senza sosta. Per lui, le affermazioni del filosofo erano soltanto fantasie.

IL “TERZO GIGANTE” SCONOSCIUTO

GIOVANE: Un attimo fa hai parlato di “un’altra filosofia”, ma ho sentito dire che sei esperto di filosofia greca.

FILOSOFO: Sì, è stata fondamentale nella mia vita fin da quando ero adolescente. In particolare grandi intellettuali come Socrate, Platone e Aristotele. Al momento sto traducendo un’opera di Platone e prevedo di passare il resto dei miei giorni a studiare il pensiero greco classico.

GIOVANE: Allora, cos’è quest’altra filosofia?

FILOSOFO: Una scuola di psicologia totalmente nuova, fondata dallo psichiatra austriaco Alfred Adler all’inizio del XX secolo. Qui la chiamano generalmente psicologia adleriana.

GIOVANE: Non avrei mai immaginato che un esperto di filosofia greca si interessasse alla psicologia.

FILOSOFO: Non ho molta dimestichezza con le strade imboccate da altre scuole di psicologia, ma credo sia giusto dire che la psicologia adleriana è chiaramente in sintonia con la filosofia greca e che è un vero e proprio campo di studi.

GIOVANE: Conosco vagamente la psicologia di Freud e di Jung. Sono materie molto affascinanti.

FILOSOFO: Sì, sono entrambi famosi. Persino in Giappone. Adler fu uno dei primi e principali membri della Società psicoanalitica di Vienna, guidata da Freud. Le sue idee, però, erano in contrasto con quelle freudiane, così

abbandonò il gruppo ed elaborò la sua “psicologia individuale”, basata su teorie originali.

GIOVANE: Psicologia individuale? Che altro termine bizzarro. Dunque Adler era discepolo di Freud?

FILOSOFO: No, è una convinzione diffusa ma sbagliata. Da sfatare. Tanto per cominciare, Adler e Freud erano praticamente coetanei e il rapporto che strinsero fu sempre su un piano di parità. Da questo punto di vista, Adler era molto diverso da Jung, che riveriva Freud come un padre. Benché la psicologia tenda a essere associata principalmente a Freud e Jung, nel resto del mondo Adler è riconosciuto, insieme a loro, come uno dei tre giganti di questo campo.

GIOVANE: Capisco. Avrei dovuto studiare di più questi argomenti.

FILOSOFO: Suppongo sia normale che tu non abbia sentito parlare di Adler. Come affermò lui stesso: “Potrebbe arrivare un momento in cui nessuno ricorderà il mio nome; le persone potrebbero addirittura dimenticare che la nostra scuola sia esistita”. Ma per lui non aveva importanza. Voleva dire che se la sua scuola fosse caduta nell’oblio, sarebbe stato perché le sue idee erano uscite dai confini di una singola disciplina e si erano diffuse, cominciando a essere condivise da tutti. Per esempio, Dale Carnegie, autore dei libri di successo *Come trattare gli altri e farseli amici* e *Come vincere lo stress e cominciare a vivere*, definisce Adler “un grande psicologo che dedicò la vita a studiare gli esseri umani e le loro capacità latenti”. L’influsso del pensiero adleriano permea in modo evidente tutti i suoi scritti. Anche *Le 7 regole per avere successo* di Stephen Covey riprende in gran parte le idee di Adler. In altre parole, anziché una disciplina a sé, la psicologia adleriana è considerata una presa di coscienza, un vertice della verità e del sapere umano. E si dice che le idee di Adler abbiano precorso i tempi di cent’anni. Non siamo in grado di capirle fino in fondo nemmeno oggi, a riprova di quanto fossero rivoluzionarie.

GIOVANE: Così le tue teorie non prendono spunto dalla filosofia greca, ma dalla psicologia adleriana?

FILOSOFO: Sì, esatto.

GIOVANE: D’accordo. C’è un’altra cosa che vorrei chiederti sulle tue idee di fondo. Sei un filosofo o uno psicologo?

FILOSOFO: Sono un filosofo, una persona che vive la filosofia. Per me la psicologia adleriana è una forma di pensiero che è in armonia con la filosofia greca e che quindi è filosofia.

GIOVANE: Bene, allora. Cominciamo pure.

PERCHÉ LE PERSONE POSSONO CAMBIARE

GIOVANE: Prima di tutto, procediamo con ordine. Dici che le persone possono cambiare, ma poi ti spingi oltre, affermando che tutti possono trovare la felicità.

FILOSOFO: Sì, tutti, senza eccezione alcuna.

GIOVANE: Rimandiamo a dopo la discussione sulla felicità e occupiamoci prima della possibilità di cambiare. Tutti lo desiderano. Anche io, e sono certo che se lo chiedessimo a chiunque passi per la strada, direbbe la stessa cosa. Ma perché tutti vogliono cambiare? C'è una sola risposta: perché non possono farlo. Se fosse facile, le persone non sprecherebbero così tanto tempo a desiderarlo. Per quanto lo vogliano, alla fine non ci riescono. È per questo che molti si lasciano abbindolare da nuove religioni, da discutibili seminari di *self-help* e da qualunque fandonia sulla possibilità di cambiare. O mi sbaglio?

FILOSOFO: Ti rispondo domandandoti perché sei così convinto che le persone non possano cambiare.

GIOVANE: Ecco il perché: ho un amico, un ragazzo che vive rinchiuso in camera sua da anni. Vorrebbe uscire e pensa anche che gli piacerebbe avere un lavoro, se possibile. Così vuole cambiare il suo modo d'essere. Forse sono di parte, ma, te lo assicuro, è un tipo molto serio, che potrebbe essere di grande utilità alla società. Solo che ha paura a lasciare la sua stanza. Se fa anche solo un passo fuori, gli vengono le palpitazioni e gli tremano le braccia e le gambe. È una specie di nevrosi o di panico, credo. Vuole cambiare, ma non ce la fa.

FILOSOFO: Secondo te, qual è il motivo per cui non riesce a uscire?

GIOVANE: A essere sincero, non ne sono sicuro. Potrebbe essere a causa del rapporto con i suoi genitori, o perché è stato vittima di bullismo a scuola o di mobbing al lavoro. Potrebbe aver subito una specie di trauma. D'altro canto, potrebbe essere vero anche il contrario. Da bambino magari è cresciuto sotto una campana di vetro e non riesce ad affrontare la realtà. Non lo so e non posso ficcare il naso nel suo passato o nella sua situazione familiare.

FILOSOFO: Dunque stai affermando che nel passato del tuo amico ci sono stati episodi traumatici, o qualcosa di simile, per colpa dei quali non riesce più a uscire?

GIOVANE: Certo, prima dell'effetto c'è la causa. Non è un mistero.

FILOSOFO: Forse la causa della sua incapacità di uscire va imputata all'ambiente domestico della sua infanzia. È stato maltrattato dai genitori ed è diventato adulto senza mai sentirsi amato. Ed è per questo che ha paura di interagire con le persone e che non riesce a uscire. È plausibile, no?

GIOVANE: Certamente sì. Immagino che sia davvero atroce.

FILOSOFO: Poi affermi che prima dell'effetto c'è la causa. O, in altre parole, la persona che sono ora (l'effetto) è determinata dagli eventi del passato (le cause). Ho capito bene?

GIOVANE: Sì.

FILOSOFO: Ma se il presente di tutti gli uomini del mondo è condizionato dagli eventi passati, non ti sembra che ci sia qualcosa di strano? Non capisci? Tutti coloro che hanno subito maltrattamenti dai genitori dovrebbero mostrare gli stessi effetti del tuo amico e chiudersi in camera, altrimenti la tua tesi non regge. Beninteso, sempre che il passato determini davvero il presente e che le cause controllino gli effetti.

GIOVANE: Dove vuoi arrivare esattamente?

FILOSOFO: Se ci concentriamo soltanto sulle cause passate e cerchiamo di spiegare le cose solo con il rapporto causa-effetto, cadiamo nel determinismo, secondo cui il presente e il futuro sono già stati decisi dagli eventi passati e sono inalterabili. O sbaglio?

GIOVANE: Dunque stai dicendo che il passato non conta?

FILOSOFO: Sì, è questo il punto di vista della psicologia adleriana.

GIOVANE: Capisco. Le contraddizioni del mio ragionamento sembrano un po' più chiare, ma accettare la tua visione non equivale, in definitiva, a dire che il mio amico non ha motivo di non uscire più? Affermi che gli eventi passati non contano. Mi dispiace, ma questo è totalmente inconcepibile. Deve esserci una ragione dietro il suo isolamento, altrimenti non ci sarebbe spiegazione!

FILOSOFO: Esatto, non ci sarebbe spiegazione. È per questo che nella psicologia adleriana non pensiamo alle cause passate, ma agli *obiettivi* presenti.

GIOVANE: E che significa?

FILOSOFO: Il tuo amico è insicuro, perciò non riesce a uscire. Prova a fare il ragionamento contrario: non vuole uscire, pertanto si crea uno stato d'ansia.

GIOVANE: Prego?

FILOSOFO: Vedila così. Fin dall'inizio il tuo amico aveva l'obiettivo di non uscire e ha prodotto uno stato d'ansia come mezzo per raggiungerlo. Nella psicologia adleriana si parla di "teleologia".

GIOVANE: Vuoi scherzare! Il mio amico ha soltanto immaginato l'ansia e la paura? Dunque arriveresti persino a dire che sta solo fingendo di stare male?

FILOSOFO: Non sta fingendo. L'ansia e la paura che prova sono reali. Di tanto in tanto potrebbe anche soffrire di emicranie e di forti crampi allo

stomaco, tuttavia anche questi sono sintomi che ha creato per raggiungere l’obiettivo di non uscire.

GIOVANE: Non è vero! Neanche per sogno! È una prospettiva troppo deprimente!

FILOSOFO: No! È questa la differenza tra eziologia (lo studio della causalità) e teleologia (lo studio dello scopo di un dato fenomeno anziché della sua causa). Tutto ciò che mi hai raccontato si basa sull’eziologia. Finché restiamo arenati su questo aspetto, non faremo il minimo passo avanti.

IL TRAUMA NON ESISTE

GIOVANE: Dato che sembri così convinto delle tue affermazioni, vorrei una spiegazione dettagliata. Tanto per cominciare, qual è la differenza tra eziologia e teleologia?

FILOSOFO: Immagina di essere andato dal medico perché hai il raffreddore e la febbre alta e di sentirti dire che ti sei ammalato perché ieri, quando sei uscito, non eri abbastanza coperto. Ebbene, saresti soddisfatto?

GIOVANE: Certo che no. Non mi importa conoscere la causa del raffreddore: il modo in cui ero vestito, la giornata piovosa o quant'altro. A interessarmi sono i sintomi, il fatto di avere la febbre alta in questo momento. Se è un medico, vorrei che mi curasse prescrivendomi delle medicine, facendomi delle iniezioni o indicandomi qualunque trattamento necessario.

FILOSOFO: Tuttavia coloro che adottano un approccio eziologico, compresi molti psicologi e psichiatri, affermerebbero che i tuoi disturbi derivano da una certa causa nel passato e poi finirebbero per consolarti dicendo: "Vedi, non è colpa tua". Parlare dei traumi è un'argomentazione tipica dell'eziologia.

GIOVANE: Aspetta un attimo! Stai negando del tutto l'esistenza del trauma?

FILOSOFO: Sì, categoricamente.

GIOVANE: Come sarebbe a dire? Tu, o forse dovrei dire Adler, non siete autorità in fatto di psicologia?

FILOSOFO: Nella psicologia adleriana il trauma viene negato risolutamente. All'epoca, questo era un elemento nuovo e molto rivoluzionario. Certo, la

visione freudiana del trauma è affascinante. Secondo Freud, le ferite psichiche dell'individuo (i traumi) provocano la sua infelicità presente. Quando consideri la vita di una persona come un grande romanzo, è facile vederci nessi di causalità e un senso di drammaticità che genera forti impressioni, ed è davvero seducente. Ma Adler, negando la tesi del trauma, afferma: "Nessuna esperienza è, di per sé, causa del nostro successo o fallimento. Non soffriamo per lo shock delle esperienze – per il cosiddetto trauma –, bensì ne traiamo ciò che serve ai nostri scopi. Non siamo determinati dalle nostre esperienze, ma il significato che attribuiamo loro è autodeterminante".

GIOVANE: Dunque traiamo dalle esperienze ciò che serve ai nostri scopi?

FILOSOFO: Proprio così. Concentrati sull'osservazione che Adler fa quando dice che il sé è determinato non dalle esperienze, ma dal *significato che attribuiamo loro*. Non nega che l'esperienza di una terribile calamità, dei maltrattamenti infantili o di altri incidenti simili influisca sulla formazione della personalità; questi eventi hanno influssi marcati, che però – ed è questa la cosa importante – in realtà non determinano nulla. Definiamo la nostra vita in base al significato che attribuiamo alle esperienze passate. La vita non è una cosa che qualcuno ti dà, ma la scegli da solo, sei tu a decidere come vivere.

GIOVANE: Insomma, il mio amico si sarebbe chiuso in camera sua perché ha scelto di vivere in questo modo? È una situazione grave. Credimi, non è ciò che vuole, è piuttosto quello che ha dovuto scegliere a causa delle circostanze. Non aveva alternativa se non ridursi come è ora.

FILOSOFO: No. Anche ipotizzando che il tuo amico pensi di non rieuscire a integrarsi nella società perché è stato maltrattato dai suoi genitori, la ragione è sempre che il suo *obiettivo* è ragionare in questo modo.

GIOVANE: Che razza di obiettivo è?

FILOSOFO: Probabilmente lo scopo immediato è "non uscire". Il tuo amico si crea l'ansia e la paura come pretesti per restare chiuso dentro.

GIOVANE: Ma perché non vuole uscire? È lì che sta il problema.

FILOSOFO: Prova a guardare la situazione dal punto di vista dei genitori. Come ti sentiresti se tuo figlio vivesse rinchiuso in una stanza?

GIOVANE: Sarei in pensiero, naturalmente. Vorrei aiutarlo a rientrare nella società, vorrei che stesse bene e mi domanderei se l'avessi cresciuto in modo sbagliato. Sono sicuro che mi preoccuperei seriamente e che cercherei in ogni modo possibile e immaginabile di incoraggiarlo a riprendere una vita normale.

FILOSOFO: *Ecco* dove sta il problema.

GIOVANE: Dove?

FILOSOFO: Se resto in camera mia per tutto il tempo, senza mai uscire, i miei genitori si preoccupano. Posso avere tutta la loro attenzione. Saranno molto cauti in mia presenza e mi tratteranno sempre con i guanti. Se invece faccio anche un solo passo fuori casa, divento parte di una massa senza volto cui nessuno fa caso. Sarò circondato da sconosciuti e finirò per essere una persona comune, se non addirittura insignificante. E nessuno si prenderà più cura di me… Storie di questo tipo su persone autorecluse sono tutt'altro che rare.

GIOVANE: In questo caso, seguendo il tuo ragionamento, il mio amico avrebbe raggiunto il suo obiettivo e sarebbe soddisfatto della situazione attuale?

FILOSOFO: Dubito che sia soddisfatto e sono sicuro che non è nemmeno felice, ma non c'è dubbio che stia agendo in conformità all'obiettivo. Il suo non è un caso unico: tutti noi viviamo in conformità a un obiettivo. È questo che ci insegna la teleologia.

GIOVANE: Non sono affatto d'accordo. Il mio amico è…

FILOSOFO: Ascolta, questa conversazione non andrà da nessuna parte se ci limitiamo a parlare del tuo amico. Si trasformerà in un inutile processo in contumacia. Usiamo un altro esempio.

GIOVANE: Posso raccontarti una cosa che mi è successa ieri. Che ne dici?

FILOSOFO: Sono tutto orecchi.

LA RABBIA NASCE DALLE PERSONE

GIOVANE: Ieri pomeriggio stavo leggendo un libro in un bar quando un cameriere mi è passato accanto e mi ha rovesciato il caffè sulla giacca. L'avevo appena comprata ed è il capo più bello del mio guardaroba. Non sono riuscito a trattenermi; sono esploso, cominciando a urlare a squarciagola. Di solito non sono il tipo da fare scenate nei luoghi pubblici, ma ieri sembravo un pazzo perché ero furioso e avevo perso il controllo. Che ne pensi? C'è un obiettivo che entra in gioco anche qui? Comunque tu veda la situazione, non è forse un comportamento originato da una causa?

FILOSOFO: Sei stato stimolato dall'emozione della rabbia e hai finito per metterti a urlare. Anche se normalmente sei mite, non hai resistito alla tentazione di arrabbiarti. È stata una reazione inevitabile e non hai potuto farci nulla. È questo che stai dicendo?

GIOVANE: Sì, perché è successo all'improvviso. Le parole mi sono uscite di bocca prima che avessi il tempo di riflettere.

FILOSOFO: Allora immagina se ieri avessi avuto con te un coltello e, accecato dalla collera, avessi pugnalato il cameriere. Saresti ancora in grado di giustificarti dicendo che è stata una reazione inevitabile e non hai potuto farci nulla?

GIOVANE: Dai, per favore… è un'ipotesi estrema!

FILOSOFO: Niente affatto. Se seguiamo il tuo ragionamento, qualunque reato commesso in preda alla rabbia si può attribuire a quest'ultima e non è più responsabilità di chi lo commette, perché, sostanzialmente, stai dicendo che gli esseri umani non sanno controllare le emozioni.

GIOVANE: Allora come spieghi la mia collera?

FILOSOFO: È facile. Non ti sei infuriato e poi hai iniziato a urlare, bensì ti sei infuriato unicamente per poter urlare. In altre parole, hai creato l'emozione della rabbia per conseguire l'obiettivo di urlare.

GIOVANE: Cosa vuoi dire?

FILOSOFO: L'obiettivo di urlare è venuto prima di qualunque altra cosa. In sintesi, urlando volevi indurre il cameriere a sottomettersi e ad ascoltarti. Hai generato quell'emozione come strumento per raggiungere uno scopo.

GIOVANE: L'ho generata? Vuoi scherzare!

FILOSOFO: Allora perché hai alzato la voce?

GIOVANE: Come ho detto prima, sono esploso. Ero profondamente frustrato.

FILOSOFO: No. Avresti potuto spiegare le tue ragioni senza alzare la voce, e molto probabilmente il cameriere ti avrebbe fatto delle scuse sincere, avrebbe tamponato la giacca con un panno e trovato una soluzione per pulirla. Forse si sarebbe persino offerto di portarla in tintoria. In un angolo della tua mente sapevi che avrebbe potuto fare queste cose, ma hai urlato comunque. L'alternativa di spiegare le tue ragioni in tono normale ti è parsa troppo gravosa, così hai cercato di evitarla e di costringere questa persona remissiva a sottomettersi. Lo strumento che hai usato è l'emozione della rabbia.

GIOVANE: Neanche per idea. Non mi freghi. Avrei prodotto la rabbia per costringerlo a sottomettersi? Te lo giuro, non ho avuto neppure un secondo per pensare una cosa simile. Non è che prima abbia riflettuto e poi mi sia infuriato. La rabbia è un'emozione più impulsiva.

FILOSOFO: Esatto, è un'emozione istantanea. Ora ascolta, ho una storia da raccontarti. Un giorno una madre e sua figlia sono nel bel mezzo di una lite furiosa. Poi, d'un tratto, squilla il telefono. «Pronto?» La madre alza frettolosamente il ricevitore, con la voce ancora carica di rabbia. All'altro capo della linea c'è la coordinatrice di classe della figlia. Non appena la

madre capisce chi fosse, cambia tono, diventando molto educata. Poi, per i cinque minuti successivi o giù di lì, parla in modo molto dolce. Una volta riagganciato, in un batter d'occhio, muta di nuovo espressione e riprende a urlare contro la figlia.

GIOVANE: Be', sono cose che capitano tutti i giorni.

FILOSOFO: Non capisci? Per farla breve, la rabbia è uno strumento che si può tirare fuori all'occorrenza. Si può mettere via quando squilla il telefono e tirare fuori di nuovo dopo aver riattaccato. La madre non urla perché spinta da una rabbia incontrollabile. Semplicemente la usa per sopraffare la figlia, facendo valere così le proprie opinioni.

GIOVANE: Dunque la rabbia è un mezzo per raggiungere un obiettivo?

FILOSOFO: È questo che dice la teleologia.

GIOVANE: Ora capisco. Dietro quella tua maschera benevola sei terribilmente nichilista! A prescindere che parliamo della rabbia o del mio amico chiuso nella stanza, le tue idee sono intrise di sfiducia verso gli esseri umani!

COME VIVERE SENZA ESSERE CONTROLLATI DAL PASSATO

FILOSOFO: In che senso, nichilista?

GIOVANE: Pensaci. Per farla semplice, neghi le emozioni umane. Dici che sono soltanto strumenti, nient'altro che mezzi per raggiungere un obiettivo. Ma se non riconosci le emozioni, difendi una concezione che cerca di negare anche la natura umana. Perché sono le emozioni, e il fatto di essere dominati da sentimenti di ogni genere, a renderci umani. Altrimenti gli uomini sono poco più di macchine. Se questo non è nichilismo, allora cos'è?

FILOSOFO: Non nego l'esistenza delle emozioni. Le provano tutti. Questo è ovvio, ma se sostieni che gli uomini sono esseri incapaci di resistere alle emozioni, sarò costretto a contraddirti. La psicologia adleriana è una forma di pensiero, una filosofia diametralmente opposta al nichilismo. Non siamo controllati dalle emozioni. In questo senso, dimostrando che le persone non sono controllate dalle emozioni, Adler dimostra anche che non siamo controllati dal passato.

GIOVANE: Così gli individui non sarebbero controllati né dalle emozioni né dal passato?

FILOSOFO: Esatto. Immagina, per esempio, una persona i cui genitori abbiano divorziato anni fa. Non è forse un fatto oggettivo, come è certo che l'acqua del pozzo ha sempre la stessa temperatura? D'altra parte, il divorzio è fresco o tiepido? Questa è una cosa *del momento*, un aspetto soggettivo. A

prescindere dagli eventi accaduti in passato, è il significato che attribuiamo loro a determinare il presente dell'individuo.

GIOVANE: Quindi la questione non è "cosa è successo" ma "come si è risolto"…

FILOSOFO: Proprio così. Non possiamo tornare nel passato con la macchina del tempo. Non possiamo tirare indietro le lancette dell'orologio. Se ti fossilizzi sull'eziologia, sarai condizionato dal passato e non riuscirai mai a trovare la felicità.

GIOVANE: Giusto! Non possiamo cambiare il passato ed è proprio per questo che la vita è così dura.

FILOSOFO: La vita non è soltanto dura. Se il passato determinasse ogni cosa e non si potesse modificare, oggi non saremmo più in grado di progredire efficacemente nell'esistenza. Cosa succederebbe allora? Ci ritroveremmo pervasi dal genere di nichilismo e di pessimismo che ci induce a perdere la speranza nel mondo e a rinunciare alla vita. L'eziologia freudiana, esemplificata dalla tesi del trauma, è determinismo in forma diversa, nonché la strada verso il nichilismo. Intendi accettare simili valori?

GIOVANE: No, ma il passato ha un influsso molto forte.

FILOSOFO: Pensa alle possibilità. Se presumi che gli uomini siano esseri capaci di cambiare, una serie di valori basati sull'eziologia diventa insostenibile e, logicamente, si è costretti a sposare la posizione della teleologia.

GIOVANE: Stai dicendo che si dovrebbe sempre partire dal presupposto che le persone possono cambiare?

FILOSOFO: Certo. Per favore, sforzati di capire che è l'eziologia freudiana a negare il libero arbitrio e a trattare gli esseri umani come macchine.

Il giovane tacque, guardandosi intorno nello studio del filosofo. Le pareti erano occupate da librerie alte fino al soffitto e, su una piccola scrivania di legno, c'erano una stilografica e quello che sembrava un manoscritto incompiuto. "Le persone non sono spinte dalle cause passate, ma si muovono verso obiettivi che si prefiggono loro stesse." Era questa la tesi del filosofo. La teleologia cui aveva aderito era un'idea che sovvertiva radicalmente la causalità della psicologia più autorevole e il giovane trovava impossibile accettarla. Ma da dove sarebbe dovuto partire per confutarla? Fece un profondo respiro, poi parlò.

SOCRATE E ADLER

GIOVANE: Lascia che ti racconti di un altro amico, un certo Y. Ha sempre avuto una personalità brillante e va d'accordo con tutti. È come un girasole. Tutti lo amano e sorridono non appena lo vedono. Al contrario, io non sono bravo nei rapporti sociali e, per certi versi, ho una personalità contorta. Orbene, sostieni che le persone possono cambiare attraverso la teleologia di Adler?

FILOSOFO: Sì. Tu, io, tutti quanti.

GIOVANE: Allora pensi che io possa diventare come Y? Lo desidero con tutto il cuore.

FILOSOFO: A questo punto, devo dire che è assolutamente fuori questione.

GIOVANE: Ora sì che ti mostri per quello che sei! Vuoi ritrattare la tua teoria?

FILOSOFO: No. Purtroppo non hai ancora capito nulla della psicologia adleriana. Il primo passo per cambiare è conoscere.

GIOVANE: Perciò, se riesco a comprendere qualcosa della psicologia adleriana, posso diventare una persona come Y?

FILOSOFO: Perché hai fretta di avere le risposte? Dovresti trovarle da solo, anziché fare affidamento su ciò che ti dice qualcun altro. Le risposte degli altri sono soltanto un ripiego; non hanno alcun valore. Prendi Socrate, che non ha lasciato nemmeno un libro scritto di suo pugno. Passava le giornate a tenere dibattiti pubblici con i cittadini di Atene, specialmente con i giovani, e fu il suo discepolo Platone a mettere per iscritto la sua filosofia per le generazioni successive. Anche Adler mostrò scarso interesse per le

attività letterarie, preferendo dedicarsi ai dialoghi personali nei caffè di Vienna e a organizzare piccoli gruppi di discussione. Sicuramente non era un intellettuale da salotto.

GIOVANE: Così Socrate e Adler diffondevano entrambi le loro idee tramite il dialogo?

FILOSOFO: Esatto. I tuoi dubbi si dissiperanno grazie a questo dialogo e inizierai a cambiare. Non per merito delle mie parole, ma per le tue azioni. Non voglio privarti della preziosa possibilità di arrivare alle risposte tramite il dialogo.

GIOVANE: Quindi vuoi provare a riprodurre il genere di dialogo usato da Socrate e Adler? In questo piccolo studio?

FILOSOFO: Non è un metodo abbastanza valido per te?

GIOVANE: È quello che spero di scoprire! Perciò proseguiamo il più a lungo possibile, finché tu ritratti la tua teoria o io mi inchino davanti a te.

VAI BENE COSÌ COME SEI?

FILOSOFO: Torniamo alla tua domanda. Dunque vorresti essere una persona più positiva, come Y?

GIOVANE: Ma hai appena scartato questa possibilità, dicendo che era fuori questione. Immagino sia vero. L'ho detto solo per metterti in difficoltà. So benissimo che non potrò mai essere come lui.

FILOSOFO: Perché no?

GIOVANE: È evidente. Perché abbiamo personalità diverse, o forse si potrebbe dire indoli differenti.

FILOSOFO: Mmh.

GIOVANE: Tu, per esempio, vivi circondato dai libri. Ne leggi uno nuovo e acquisisci nuove conoscenze. Fondamentalmente, continui ad accumulare sapere. Più leggi, e più le tue conoscenze aumentano. Trovi nuovi concetti interessanti e hai la sensazione che ti cambino. Mi dispiace dirtelo ma, per quante nozioni tu possa avere, la tua indole o personalità non cambierà. Se la base si inclina, tutto ciò che hai imparato sarà inutile. Le conoscenze che hai acquisito crolleranno attorno a te e, prima che tu te ne accorga, tornerai al punto di partenza! Lo stesso vale per le idee di Adler. Per quante nozioni io possa imparare al riguardo, non avranno alcun effetto sulla mia personalità. Le conoscenze si accumulano finché, prima o poi, vengono abbandonate.

FILOSOFO: Lascia che ti chieda una cosa. Perché credi di voler essere come Y? Secondo me, vuoi soltanto essere una persona diversa, sia essa Y o qualcun altro. Ma qual è l'obiettivo?

GIOVANE: Ancora con questa storia degli obiettivi? Come ho detto prima, è solo che lo ammiro e penso che sarei più felice se fossi come lui.

FILOSOFO: Pensi che saresti più felice se fossi come lui? Dunque ora non sei felice, giusto?

GIOVANE: Cosa?

FILOSOFO: In questo momento non riesci a essere davvero felice. Questo perché non hai imparato ad amare te stesso e, per farlo, desideri rinascere nei panni di un'altra persona. Speri di diventare come Y e di buttare via ciò che sei ora. O sbaglio?

GIOVANE: Sì, immagino che tu abbia ragione! Ammettiamolo: odio me stesso! Io, quello che si gingilla con antiquati discorsi filosofici e che non può evitare di fare questo genere di cose… sì, odio davvero me stesso.

FILOSOFO: È normale. Se dovessi cercare persone che affermano di amare se stesse, avresti difficoltà a trovare qualcuno che, con il petto gonfio d'orgoglio, dica: «Sì, amo me stesso».

GIOVANE: E tu, allora, ami te stesso?

FILOSOFO: Quantomeno non vorrei essere una persona diversa e mi accetto per quello che sono.

GIOVANE: Davvero?

FILOSOFO: Per quanto tu voglia essere Y, non puoi rinascere nei suoi panni. Non sei lui. Va benissimo che tu sia tu. Però questo non significa che vada bene essere così come sei. Se non riesci a essere davvero felice, è chiaro che le cose non funzionano nello stato in cui sono. Devi mettere un piede davanti all'altro, senza fermarti.

GIOVANE: Sono parole dure, ma capisco cosa intendi. È evidente che non vado bene così come sono. Devo fare progressi.

FILOSOFO: Per citare di nuovo Adler, l'importante non è ciò con cui si nasce, ma l'uso che si fa di queste risorse. Vorresti essere Y o qualcun altro perché

sei totalmente concentrato sulle caratteristiche con cui sei nato. Invece devi soffermarti su ciò che puoi fare con le tue risorse.

L’INFELICITÀ È UNA SCELTA

GIOVANE: Neanche per idea. È assurdo.

FILOSOFO: Perché dici assurdo?

GIOVANE: Come perché? Alcuni nascono ricchi, con genitori premurosi, e altri nascono poveri, con genitori cattivi. È così che va il mondo. Non voglio addentrarmi in questo tipo di argomento, ma le cose non sono uguali per tutti su questo pianeta e le differenze di razza, nazionalità ed etnia restano più profonde che mai. È naturale concentrarsi su ciò con cui si nasce. Le tue chiacchiere sono soltanto teorie astratte. Stai ignorando il mondo reale!

FILOSOFO: Sei tu a ignorarlo. Fissarsi su ciò con cui si è nati cambia forse la realtà? Non siamo macchine sostituibili. Quello di cui abbiamo bisogno non è una sostituzione, bensì un rinnovamento.

GIOVANE: Per me la sostituzione e il rinnovamento sono la stessa cosa. Stai evitando il punto principale. Esiste l’infelicità dalla nascita. Per favore, ammetti almeno questo.

FILOSOFO: Nemmeno per sogno.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Tanto per cominciare, in questo momento non riesci a provare una vera felicità. Pensi che la vita sia dura e desideri persino rinascere nei panni di un’altra persona, ma sei infelice perché *hai scelto* di essere infelice, non perché tu sia nato sotto una cattiva stella.

GIOVANE: Avrei scelto di essere infelice? Come posso accettarlo?

FILOSOFO: Non c’è nulla di strano. Succede fin dall’epoca greca classica. Hai mai sentito il detto: “Nessuno fa il male volontariamente”? È una proposizione generalmente conosciuta come paradosso socratico.

GIOVANE: Le persone che fanno il male volontariamente non mancano, vero? Ci sono i ladri e gli assassini, e non dimenticare i politici e i funzionari con i loro affari loschi. Con ogni probabilità è più difficile trovare una persona davvero buona e onesta, che non faccia il male volontariamente.

FILOSOFO: Senza dubbio i comportamenti malvagi abbondano, ma nessuno, neppure il criminale più incallito, si dà al crimine per il puro desiderio di commettere atti malvagi. Ogni criminale ha una giustificazione interiore. Per esempio, gli interessi economici spingono una persona a uccidere. Per il criminale è una cosa giustificabile, che si può interpretare come un atto buono. Naturalmente non lo è in senso morale, ma lo è nel senso di “idoneo per se stessi”.

GIOVANE: Non capisco.

FILOSOFO: In greco, la parola “buono” (*agathòs*) non ha un significato morale, vuol dire semplicemente idoneo. Analogamente, la parola “malvagio” (*kakòs*) significa inidoneo. Il mondo è pieno di ingiustizie e misfatti di ogni tipo, ma nessuno desidera il male nel senso più puro della parola, ossia qualcosa di “inidoneo”.

GIOVANE: Cosa c’entra questo con me?

FILOSOFO: In una certa fase della vita hai scelto di essere infelice. Non perché tu sia nato in circostanze infelici o ti sia ritrovato in una situazione infelice, ma perché hai ritenuto che esserlo fosse idoneo per te.

GIOVANE: Perché? A quale scopo?

FILOSOFO: Come lo giustifichi? Perché hai scelto di essere infelice? Non ho modo di conoscere la risposta precisa o i dettagli. Forse discuterne servirà a chiarire la questione.

GIOVANE: Stai davvero cercando di prendermi in giro. Pensi di poter spacciare tutto questo per filosofia? Non credo proprio.

Suo malgrado, il giovane si alzò e lanciò un'occhiataccia al filosofo. "Avrei scelto una vita infelice? Perché era idonea per me? Che assurdità! Come mai ce la mette tutta per coprirmi di ridicolo? Dove ho sbagliato? Demolirò la sua tesi, costi quel che costi. Lo costringerò a inginocchiarsi ai miei piedi." Mentre faceva questi pensieri, arrossì per la foga.

LE PERSONE SCELGONO SEMPRE DI NON CAMBIARE

FILOSOFO: Siediti. Per come stanno le cose, è naturale che le nostre idee si scontrino. Ora ti spiegherò con parole semplici come la psicologia adleriana veda gli esseri umani.

GIOVANE: Va bene, ma sii breve, per favore.

FILOSOFO: Prima hai detto che l'indole o la personalità non si possono cambiare. Nella psicologia adleriana chiamiamo la personalità o l'indole "stile di vita".

GIOVANE: Stile di vita?

FILOSOFO: Sì. Questo termine designa le tendenze del pensiero e dell'azione nella vita.

GIOVANE: Spiegati meglio per favore.

FILOSOFO: Come una persona vede il mondo e se stessa. Considera pure lo stile di vita un concetto che riunisce questi modi di trovare il significato. In senso stretto, lo si potrebbe definire la personalità dell'individuo; più in generale, è una parola che comprende la concezione del mondo di quella persona e la sua visione della vita.

GIOVANE: Cosa intendi per concezione del mondo?

FILOSOFO: Immagina che qualcuno sia preoccupato per se stesso e dica: «Sono pessimista». Questa frase si potrebbe riformulare così: ho una concezione pessimistica del mondo. Potresti concludere che il problema

non è la personalità, bensì la concezione del mondo. Sembra che la parola "personalità" sia tendenziosa e alluda all'immutabilità, ma una concezione del mondo dovrebbe essere modificabile.

GIOVANE: Mmh. È poco chiaro. Quando parli di stile di vita, ti riferisci al modo di vivere?

FILOSOFO: Sì, si potrebbe definire così. Per essere un po' più precisi, è "il modo in cui dovrebbe essere la propria vita". Probabilmente consideri l'indole o la personalità qualcosa di cui sei dotato, qualcosa di completamente svincolato dalla volontà. Nella psicologia adleriana, invece, lo stile di vita è una cosa che scegli personalmente.

GIOVANE: Personalmente?

FILOSOFO: Sì, esatto. Sei tu a scegliere il tuo stile di vita.

GIOVANE: Così non solo ho deciso di essere infelice, ma sono arrivato persino al punto di scegliere questa personalità contorta?

FILOSOFO: Assolutamente sì.

GIOVANE: Ora stai davvero esagerando. Quando me ne sono reso conto, avevo già questa personalità. Sicuramente non ricordo di averla scelta, ma lo stesso vale per te, no? Poter scegliere la propria personalità a piacimento… Sembra che tu stia parlando di robot, non di persone.

FILOSOFO: Naturalmente la scelta di "questo tipo di sé" non è stata per te intenzionale. Probabilmente la tua prima decisione è stata inconscia, unita ai fattori esterni che hai elencato, cioè la razza, la nazionalità, la cultura e l'ambiente domestico. Sicuramente hanno avuto un notevole influsso su quella scelta. Nonostante ciò sei stato tu a scegliere questo tipo di sé.

GIOVANE: Non capisco cosa dici. Come cavolo è possibile?

FILOSOFO: Secondo la psicologia adleriana succede intorno ai dieci anni.

GIOVANE: Ipotizziamo – e ora mi sto davvero sbilanciando – che quando avevo dieci anni abbia scelto inconsciamente questo stile di vita o quello

che è. Avrebbe importanza? Puoi chiamarlo personalità, indole o stile di vita ma, in ogni caso, ero già diventato questo tipo di sé. Il risultato non cambia minimamente.

FILOSOFO: Non è vero. Se lo stile di vita non è una cosa con cui sei nato, ma che hai scelto personalmente, deve essere possibile sceglierlo di nuovo.

GIOVANE: Ora stai dicendo che posso sceglierlo di nuovo?

FILOSOFO: Forse ti sei reso conto del tuo stile di vita solo ora, e forse non conoscevi neppure questo concetto. Naturalmente non si possono scegliere le circostanze della propria nascita. Nascere in questo paese, in questa epoca e da questi genitori sono cose che non hai scelto, e hanno tutte un notevole influsso. Probabilmente resterai deluso e inizierai a guardare gli altri pensando: “Vorrei essere nato nella loro situazione”. Ma non puoi metterci una pietra sopra. La questione non è nel passato, bensì qui, nel presente. Ora hai scoperto l’esistenza dello stile di vita, ma il modo in cui userai questa informazione è una tua responsabilità. La decisione di scegliere lo stile di vita che hai seguito finora o di sceglierne uno completamente nuovo dipende solo da te.

GIOVANE: Allora come faccio a cambiare la mia scelta? Mi dici: «Sei stato tu a scegliere quello stile di vita, perciò ora scegline pure un altro», ma non posso cambiare così su due piedi!

FILOSOFO: Sì che *puoi*. Le persone possono cambiare in qualunque momento, a prescindere dall’ambiente in cui si trovano. Sei incapace di cambiare solo perché decidi di non farlo.

GIOVANE: Cosa intendi esattamente?

FILOSOFO: Le persone scelgono costantemente il loro stile di vita. In questo momento, mentre parliamo a quattr’occhi, stiamo scegliendo il nostro. Ti definisci una persona infelice e dici di voler cambiare in questo preciso istante. Sostieni persino di voler rinascere nei panni di un’altra persona. Considerando tutto questo, perché non riesci ancora a cambiare? Perché ti ostini a decidere di non modificare il tuo stile di vita.

GIOVANE: Ma non ti rendi conto che è totalmente illogico? Voglio cambiare, è un desiderio sincero. Perciò come può essere che decida di non farlo?

FILOSOFO: Nonostante qualche piccola scocciatura e limitazione, probabilmente pensi che il tuo stile di vita attuale sia il più comodo e che sia più facile lasciare le cose come stanno. Se rimani come sei, l'esperienza ti permette di reagire adeguatamente agli eventi man mano che si verificano, consentendoti di prevedere i risultati delle tue azioni. Si potrebbe dire che è come guidare la vecchia auto di famiglia. Forse fa qualche rumorino, ma lo sai e ti destreggi senza problemi. Invece se scegli un nuovo stile di vita, nessuno può prevedere cosa potrebbe succedere al nuovo sé o avere idea di come affrontare gli eventi via via che si verificano. È difficile guardare al futuro e la vita è piena d'ansia. Potrebbe aspettarti un'esistenza più dolorosa e infelice. In parole povere, le persone si lamentano di varie cose, ma è più semplice e rassicurante essere come si è.

GIOVANE: Si vorrebbe cambiare, ma il cambiamento spaventa?

FILOSOFO: Quando proviamo a cambiare stile di vita, mettiamo alla prova il nostro coraggio. Ci sono l'ansia generata dal cambiamento e la delusione connessa al mancato cambiamento. Sono sicuro che hai scelto la seconda.

GIOVANE: Aspetta… Hai appena usato la parola "coraggio".

FILOSOFO: Sì. La psicologia adleriana è una psicologia del coraggio. La tua infelicità non è imputabile al passato o all'ambiente. E non è che ti manchi la competenza. Ti manca solo il coraggio. Si potrebbe dire che ti manca il coraggio di essere felice.

LA TUA VITA SI DECIDE QUI E ORA

GIOVANE: Il coraggio di essere felice, eh?

FILOSOFO: Ti servono ulteriori spiegazioni?

GIOVANE: No, aspetta. Sto andando in confusione. Prima mi dici che il mondo è un luogo semplice, che sembra complicato solo per colpa mia e che è la mia visione soggettiva a renderlo tale. E anche che la vita appare complicata solo perché sono io a complicarla, il che mi impedisce di vivere felicemente. Poi affermi che occorre sposare la concezione della teleologia anziché dell'eziologia freudiana, che non bisogna cercare le cause nel passato e che occorre negare il trauma. Infine sostieni che, invece di essere creature condizionate dalle cause passate, le persone agiscono per raggiungere un obiettivo. Giusto?

FILOSOFO: Sì.

GIOVANE: Inoltre, come principale premessa della teleologia, affermi che le persone possono cambiare, che scelgono continuamente il loro stile di vita.

FILOSOFO: Esatto.

GIOVANE: Dunque non riesco a cambiare perché prendo ripetutamente la decisione di non farlo. Non ho il coraggio di scegliere un nuovo stile di vita. In altre parole, non ho il coraggio di essere felice ed è per questo che sono infelice. Ho sbagliato qualcosa?

FILOSOFO: No, niente.

GIOVANE: Bene, allora ti chiedo quali sono le misure concrete che dovrei prendere? Cosa devo fare per cambiare vita? Non me l'hai ancora spiegato.

FILOSOFO: Hai ragione. Quello che devi fare ora è decidere di mettere fine al tuo stile di vita attuale. Per esempio, prima hai detto: «Se solo potessi essere come Y, sarei felice». Finché vivi in questo modo, restando nell'ambito della possibilità – "Se solo succedesse questo o quello"–, non riuscirai mai a cambiare, perché dire "se solo potessi essere come Y" è un pretesto per non cambiare.

GIOVANE: In che senso un pretesto?

FILOSOFO: Sì, ho un giovane amico che sogna di diventare scrittore, ma sembra non essere in grado di portare a termine il suo romanzo. Secondo lui è troppo occupato con il lavoro e non ha mai tempo di scrivere, ed è per questo che non riesce a finire il libro e a iscriversi a un concorso letterario. Ma è questo il vero motivo? No! In realtà, vuole lasciarsi aperta una possibilità – "Se ci provo, posso farcela" –, ma senza prendere alcun impegno. Non vuole esporre la sua opera alle critiche e certamente non vuole affrontare l'eventualità di aver prodotto un testo mediocre e di essere rifiutato. Vuole vivere nell'ambito delle possibilità, dove può dire che potrebbe farcela se solo avesse tempo o se solo vivesse nell'ambiente adeguato e che ha davvero il talento necessario. Tra altri cinque o dieci anni, probabilmente inizierà ad accampare nuovi pretesti, come "Non sono più giovane" o "Ora ho una famiglia di cui occuparmi".

GIOVANE: Lo capisco fin troppo bene.

FILOSOFO: Dovrebbe soltanto iscriversi a un concorso letterario e, se lo rifiutano, farsene una ragione. Se lo facesse, potrebbe crescere, oppure scoprire di dover perseguire un obiettivo diverso. In un modo o nell'altro, riuscirebbe ad andare avanti. È questo lo scopo di cambiare stile di vita. Non andrà da nessuna parte se non fa un tentativo.

GIOVANE: Ma forse i suoi sogni si infrangeranno.

FILOSOFO: Mi domando cosa sia peggio. Avere dei compiti semplici, delle cose da fare, inventando continuamente scuse per non farle, sembra faticoso, no? Così, nel caso del mio amico che sogna di diventare scrittore,

è chiaramente l’“io” o il “sé” a complicare la vita e a impedirgli di vivere felicemente.

GIOVANE: Ma… Sei molto severo. La tua filosofia è troppo rigida!

FILOSOFO: Infatti, è un farmaco potente!

GIOVANE: Sono d’accordo.

FILOSOFO: Ma se cambi stile di vita e il modo di attribuire significato al mondo e a te stesso, dovranno cambiare anche il tuo modo di interagire con il mondo e il tuo comportamento. Non dimenticarlo: bisogna cambiare. Tu, così come sei, devi scegliere uno stile di vita. Può sembrare duro, ma in realtà è molto semplice.

GIOVANE: Secondo te, il trauma non esiste e l’ambiente non ha alcuna importanza. È tutta zavorra e la mia infelicità è colpa mia, giusto? Comincio a sentirmi criticato per tutto ciò che non sono mai stato e che non ho mai fatto!

FILOSOFO: No, non ti sto criticando. Anzi, come ci insegna la teleologia di Adler, qualunque cosa sia accaduta nella tua vita finora, non deve incidere in alcun modo su come vivrai d’ora in poi. A determinare la tua vita sei tu, la persona che vive nel presente.

GIOVANE: La mia vita è determinata in questo preciso momento?

FILOSOFO: Sì, perché il passato non esiste.

GIOVANE: D’accordo. Non condivido le tue teorie al 100 percento. Ci sono molti punti che non mi convincono e che, a mio parere, sono contestabili. Allo stesso tempo, le tue tesi meritano ulteriore considerazione e sono sicuramente interessato a saperne di più della psicologia adleriana. Per questa sera ne ho abbastanza, ma spero non ti dispiaccia se torno la settimana prossima. Se non faccio una pausa, penso che la mia testa scoppierà.

FILOSOFO: Sono certo che hai bisogno di un po’ di tempo per riflettere. Io sono sempre qui, perciò puoi venire quando vuoi. È stato un incontro proficuo. Grazie. Parleremo ancora.

GIOVANE: Magnifico! Un’ultima cosa, se posso. La discussione di oggi è stata lunga e molto intensa, e temo di essere stato piuttosto sgarbato. Vorrei scusarmi per questo.

FILOSOFO: Non preoccuparti. Dovresti leggere i dialoghi di Platone. La condotta e il linguaggio dei discepoli di Socrate sono meravigliosamente spontanei. È così che dovrebbe essere un dialogo.



LA SECONDA NOTTE

I problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali

Il giovane, fedele alla parola data, si ripresentò nello studio del filosofo la settimana seguente. A dire il vero, aveva sentito l'impulso di tornare già due o tre giorni dopo la prima visita. Aveva riflettuto molto attentamente e i suoi dubbi si erano trasformati in certezze. Aveva concluso che la teleologia – lo studio dello scopo di un dato fenomeno anziché della sua causa – era un sofisma e che l'esistenza del trauma era inconfutabile: le persone non possono semplicemente dimenticare il passato né liberarsene.

Quel giorno decise che avrebbe demolito completamente le teorie di quel filosofo eccentrico e avrebbe chiarito le cose una volta per tutte.

PERCHÉ NON TI PIACI

GIOVANE: Dopo l’altra volta mi sono calmato, ho fatto mente locale e ho riflettuto, ma devo dire che continuo a non essere d’accordo con le tue teorie.

FILOSOFO: E che dubbi hai?

GIOVANE: Per esempio, l’altra volta ho ammesso di non piacermi. Per quanto mi sforzi, riesco a trovare solo difetti in me stesso e non vedo perché dovrei iniziare a piacermi, ma naturalmente lo vorrei. Sostieni che ogni cosa ha un obiettivo, ma quale obiettivo potrei avere in questo caso? Insomma, quale vantaggio traggo dal non piacermi? Non me ne viene in mente nemmeno uno.

FILOSOFO: Capisco. Ritieni di non avere alcun pregio e di avere soltanto difetti. Qualunque sia la realtà, è questo che pensi. In altre parole, la tua autostima è ridotta ai minimi termini. Perciò bisogna chiedersi due cose: perché ti consideri così disgraziato? E perché hai così poca autostima?

GIOVANE: Perché è un dato di fatto. Non ho alcun pregio.

FILOSOFO: Ti sbagli. Noti solo i difetti perché hai deciso di non iniziare a piacerti. Così non vedi i pregi. Questa è la prima cosa da capire.

GIOVANE: Dici che io ho deciso di non iniziare a piacermi?

FILOSOFO: Esatto. Per te, non piacerti è una virtù.

GIOVANE: Perché? A quale scopo?

FILOSOFO: Forse dovresti risponderti da solo. Quali difetti pensi di avere?

GIOVANE: Sicuramente li avrai già notati. Anzitutto c'è la mia personalità. Non ho fiducia in me stesso e sono sempre pessimista. Immagino di essere troppo insicuro, perché mi preoccupo del giudizio degli altri, e poi diffido costantemente di loro. Non riesco mai a essere spontaneo; c'è sempre un che di teatrale in ciò che dico e che faccio. E non è solo la mia personalità. Non c'è niente di gradevole neppure nel mio viso o nel mio corpo.

FILOSOFO: Cosa provi a elencare i tuoi difetti in questo modo?

GIOVANE: Oh, è orribile. È pessimo, naturalmente. Sono sicuro che nessuno vorrebbe avere a che fare con un tipo contorto come me. Se conoscessi qualcuno di così spregevole e fastidioso, anch'io terrei le distanze.

FILOSOFO: Capisco. Allora la questione è risolta.

GIOVANE: Cosa vuoi dire?

FILOSOFO: Potrebbe essere difficile comprendere la situazione partendo dal tuo esempio, perciò ne utilizzerò un altro. Uso questo spunto per semplici sedute di assistenza psicologica. Anni fa è venuta una studentessa. Si è accomodata dove sei seduto tu ora, sulla stessa sedia. Il suo cruccio era la paura di arrossire. Mi ha detto che diventava rossa ogni volta che era in pubblico, e che avrebbe fatto qualunque cosa pur di smettere. Così le ho chiesto: «Se *riuscissi* a risolvere il problema, cosa faresti?». C'era un uomo che le interessava, ha risposto. Era segretamente innamorata di lui, ma non era pronta a dichiararsi. Una volta superata la paura di arrossire, gli avrebbe confessato i suoi sentimenti.

GIOVANE: Sembra il tipico problema per cui una studentessa chiederebbe assistenza psicologica. Per confessare i suoi sentimenti all'uomo doveva prima imparare a non arrossire.

FILOSOFO: Ma è davvero tutto qui? Io la penso diversamente. Perché aveva paura di arrossire? E perché la situazione non migliorava? Perché la ragazza aveva bisogno di quel sintomo.

GIOVANE: Cosa intendi esattamente? Ti ha chiesto di curarla, giusto?

FILOSOFO: Quale credi fosse la cosa più spaventosa per lei, quella che voleva evitare più di tutte? Il rifiuto dell'uomo, naturalmente. L'eventualità che l'amore non corrisposto le portasse via ogni cosa: l'esistenza e la possibilità stessa dell'io. Questo aspetto è una costante dell'amore non corrisposto durante l'adolescenza ma, finché la studentessa avrà paura di arrossire, potrà continuare a pensare: "Non posso stare con lui perché ho paura di arrossire". Potrebbe finire per non trovare mai il coraggio di confessargli i suoi sentimenti e per convincersi che l'uomo la respingerebbe in ogni caso. Infine può vivere nella possibilità. *Se solo la paura di arrossire fosse diminuita, avrei potuto…*

GIOVANE: Dunque ha creato la paura per giustificare l'incapacità di confessare i suoi sentimenti. O forse a mo' di assicurazione in caso lui la rifiutasse.

FILOSOFO: Sì, si potrebbe dire così.

GIOVANE: È un'interpretazione interessante ma, se fosse vera, non sarebbe forse impossibile fare qualcosa per aiutarla? Siccome ha bisogno della paura di arrossire e, allo stesso tempo, ne è angosciata, non ci sarebbe fine ai suoi problemi.

FILOSOFO: Ecco cosa le ho detto: «La paura di arrossire è facile da curare». «Davvero?» ha chiesto. «Ma io non la curerò» ho continuato. «È grazie a questa paura che riesci ad accettare la tua insoddisfazione nei confronti di te stessa, del mondo e di una vita che non va per il verso giusto. È grazie a questa paura e, allo stesso tempo, a causa sua.» «Come può essere…?» ha chiesto. «Se la curassi» ho proseguito, «e la situazione non cambiasse di una virgola, cosa faresti? Probabilmente torneresti qui e diresti: "Restituiscimi la paura di arrossire" e questo andrebbe al di là delle mie capacità.»

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: La storia di questa ragazza non è certo insolita. Gli studenti che si preparano per gli esami pensano che, se verranno promossi, la vita sorriderà

loro; i dipendenti di un’azienda che andrà tutto bene se verranno trasferiti. In molti casi, tuttavia, la loro situazione non cambia neppure quando questi desideri si realizzano.

GIOVANE: È vero.

FILOSOFO: Quando un paziente chiede una cura contro la paura di arrossire, lo psicologo non deve curare i sintomi. Altrimenti è probabile che la guarigione sia ancora più difficile. O almeno, così insegna la psicologia adleriana.

GIOVANE: Allora cosa fai? Domandi alla persona perché è preoccupata e poi lasci stare?

FILOSOFO: La ragazza non aveva fiducia in se stessa. Temeva che, data la situazione, l’uomo l’avrebbe respinta anche se si fosse dichiarata e, in quel caso, sarebbe stata ancora meno sicura di sé e ci sarebbe rimasta male. È per questo che ha creato il sintomo della paura di arrossire. Io posso convincere la persona prima ad accettare se stessa nel presente e poi, a prescindere dal risultato, a trovare il coraggio di farsi avanti. Nella psicologia adleriana, questo approccio si chiama “incoraggiamento”.

GIOVANE: Incoraggiamento?

FILOSOFO: Sì. Ti spiegherò sistematicamente in cosa consiste una volta che ci saremo addentrati un po’ di più nell’argomento. È ancora troppo presto.

GIOVANE: Va bene. Nel frattempo terrò a mente la parola “incoraggiamento”. Cos’è successo alla studentessa?

FILOSOFO: A quanto pare, ha avuto la possibilità di entrare in un gruppo di amici e di passare del tempo con l’uomo, e alla fine è stato lui a dichiararsi. Dopo, naturalmente, non è più tornata. Non so che ne sia stato della sua paura di arrossire, ma con ogni probabilità non ne ha più avuto bisogno.

GIOVANE: Già, evidentemente non le serviva più.

FILOSOFO: Esatto. Ora, tenendo presente la sua storia, concentriamoci sui tuoi problemi. Dici che al momento noti soltanto i tuoi difetti e che ritieni improbabile riuscire a piacerti. Poi aggiungi: «Sono sicuro che nessuno vorrebbe avere a che fare con un tipo contorto come me», giusto? Scommetto che ci sei già arrivato da solo. Perché non ti piaci? Perché ti soffermi solo sui tuoi difetti, e hai deciso di non cominciare a piacerti. Perché hai troppa paura di non piacere agli altri e di soffrire a causa delle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Cosa vuoi dire?

FILOSOFO: Come la giovane donna che aveva paura di arrossire, di essere respinta dall'uomo di cui era innamorata, tu hai paura di essere ignorato dagli altri. Temi di essere trattato in modo sprezzante, di essere rifiutato e di riportare profonde ferite psicologiche. Pensi che piuttosto di restare invischiato in simili situazioni sia meglio non avere rapporti con nessuno. In altre parole, il tuo obiettivo è non soffrire a causa delle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: Ebbene, come si fa a raggiungere questo obiettivo? La risposta è semplice. Trova i tuoi difetti, inizia a non piacerti, e diventi un individuo che evita le relazioni interpersonali. Così, se ti chiudi nel tuo guscio, non dovrai interagire con nessuno e avrai addirittura una giustificazione pronta ogni volta che gli altri ti ignoreranno. Dirai a te stesso che ti ignorano a causa dei tuoi difetti e che, se le cose non stessero così, anche tu potresti essere amato.

GIOVANE: Ah, bene, mi hai proprio dato una lezione.

FILOSOFO: Non fuggire la questione. Essere come sei con tutti questi difetti è, per te, una virtù preziosa, una cosa che ti fa comodo.

GIOVANE: Le tue parole mi fanno male! Sei sadico, anzi diabolico! Ok, sì, è vero: *ho* paura. Non voglio soffrire per i rapporti interpersonali. Sono

terrorizzato all’idea di essere ignorato per quello che sono. È difficile ammetterlo, ma hai ragione.

FILOSOFO: Ammetterlo è il giusto atteggiamento, ma non dimenticare che fondamentalmente è impossibile non soffrire a causa dei rapporti con gli altri. Quando si instaurano relazioni interpersonali, è inevitabile soffrire e anche far soffrire. Per sbarazzarsi dei problemi si può soltanto vivere tutti soli nell’universo, ma purtroppo è impossibile.

I PROBLEMI DERIVANO TUTTI DALLE RELAZIONI INTERPERSONALI

GIOVANE: Aspetta un attimo! Pretendi forse che faccia finta di niente? “Per sbarazzarsi dei problemi si può soltanto vivere tutti soli nell’universo”… cosa intendi? Se vivessi tutto solo, non soffriresti terribilmente di solitudine?

FILOSOFO: Ma solitudine non significa essere soli, bensì essere circondati da altre persone, dalla società e da una comunità e avere la netta sensazione di essere esclusi. Per sentirci soli abbiamo bisogno degli altri, ossia è soltanto nei contesti sociali che la persona diventa “individuo”.

GIOVANE: Se fossi veramente solo, cioè se fossi l’unico a esistere nell’universo, non saresti un individuo e non soffriresti nemmeno di solitudine?

FILOSOFO: Suppongo che il concetto di solitudine non salterebbe neppure fuori. Non avresti bisogno del linguaggio, e anche la logica e il buonsenso sarebbero inutili. Ma è una cosa impossibile. Anche se vivessi su un’isola deserta, penseresti a qualcuno sull’altra sponda dell’oceano. Anche se passi le notti da solo, aguzzi le orecchie per sentire il respiro di un’altra persona. Finché ci sarà qualcuno là fuori da qualche parte, sarai perseguitato dalla solitudine.

GIOVANE: D’altro canto, potresti riformulare il concetto dicendo che, se si potesse vivere tutti soli nell’universo, i problemi scomparirebbero, giusto?

FILOSOFO: In teoria, sì. Secondo Adler, i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Ti dispiace ripetere?

FILOSOFO: Possiamo ripeterlo tutte le volte che vuoi: i problemi derivano dalle relazioni interpersonali. È un concetto che permea la base stessa della psicologia adleriana. Se tutte le relazioni interpersonali sparissero da questo mondo, se si fosse soli nell'universo e le altre persone svanissero, non esisterebbero più problemi di sorta.

GIOVANE: È una menzogna! Nient'altro che un sofisma accademico.

FILOSOFO: Naturalmente non possiamo fare a meno delle relazioni interpersonali. L'esistenza di un essere umano presume, nella sua stessa essenza, l'esistenza di altri esseri umani. Vivere completamente isolati dagli altri è, in linea di massima, impossibile. Come hai osservato, la premessa "se si potesse vivere tutti soli nell'universo" è priva di fondamento.

GIOVANE: Non è a questo che mi riferivo. Certo, probabilmente le relazioni interpersonali sono un grosso problema, lo riconosco. Ma dire che ogni cosa si riduce ai problemi legati alle relazioni interpersonali è veramente una posizione estrema. Che mi dici del timore di essere tagliati fuori dai rapporti con gli altri, dei problemi per cui l'individuo si angoscia in quanto individuo, dei problemi di autodirezionalità? Vuoi negare tutto questo?

FILOSOFO: Non ci sono preoccupazioni definite completamente dall'individuo; la cosiddetta preoccupazione interiore non esiste. Qualunque preoccupazione insorga, le ombre delle altre persone sono sempre presenti.

GIOVANE: Ma sei pur sempre un filosofo. Gli esseri umani hanno problemi più nobili e più grandi delle relazioni interpersonali. Cos'è la felicità? Cos'è la libertà? E qual è il significato della vita? Non sono questi i temi che i filosofi studiano fin dai tempi degli antichi greci? E tu cosa sostieni? Che le relazioni interpersonali sono tutto? Mi sembra un po' prosaico. È difficile credere che un filosofo faccia simili affermazioni.

FILOSOFO: È meglio spiegare le cose in modo più concreto.

GIOVANE: Sì, per favore! Se ti definisci un filosofo, devi spiegare le tue teorie fino in fondo, altrimenti tutto questo non ha senso.

FILOSOFO: Hai così tanta paura delle relazioni interpersonali da non piacerti. Schivi le relazioni interpersonali evitando di piacerti.

Queste parole colpirono profondamente il giovane, perché contenevano una verità innegabile che parve trafiggergli il cuore. Nonostante ciò doveva trovare una confutazione inattaccabile alla tesi secondo cui tutti i problemi incontrati dagli esseri umani derivavano dalle relazioni interpersonali. “Adler banalizzava le preoccupazioni delle persone. I problemi che mi angosciano non sono così banali!”

IL SENSO D’INFERIORITÀ È UN ASSUNTO SOGGETTIVO

FILOSOFO: Esaminiamo le relazioni personali da una prospettiva leggermente diversa. Hai mai sentito parlare di “senso d’inferiorità”?

GIOVANE: Che domanda sciocca. Come sicuramente avrai intuito dalla nostra discussione, sono pieno di senso d’inferiorità.

FILOSOFO: Puoi descrivere meglio il tuo stato d’animo?

GIOVANE: Per esempio, se leggo sul giornale di un mio coetaneo che ce l’ha fatta, vengo sempre sopraffatto dal senso d’inferiorità. Se qualcuno che ha vissuto quanto me ha avuto così tanto successo, cosa diavolo devo fare della mia vita? Oppure, quando vedo un amico che ha l’aria felice, prima ancora di aver voglia di gioire con lui, provo invidia e frustrazione. Naturalmente questa faccia foruncolosa non aiuta, e provo un forte senso d’inferiorità riguardo alla mia istruzione e al mio lavoro. Poi ci sono il reddito e la posizione sociale. Il senso d’inferiorità non mi dà pace.

FILOSOFO: Capisco. Tra parentesi, Adler è considerato il primo ad aver usato i termini “senso d’inferiorità” nell’accezione in cui sono utilizzati oggi.

GIOVANE: Non lo sapevo.

FILOSOFO: Nella sua lingua, il tedesco, il termine equivalente è *Minderwertigkeitsgefühl*, cioè la sensazione (*Gefühl*) di avere meno (*minder*) valore (*Wert*). Perciò “senso d’inferiorità” è un’espressione legata al giudizio di valore su se stessi.

GIOVANE: Giudizio di valore?

FILOSOFO: È la sensazione di non valere nulla o di valere solo fino a un certo punto.

GIOVANE: La conosco bene. È una descrizione che mi calza a pennello. Non passa giorno senza che mi tormenti pensando che non valga la pena vivere.

FILOSOFO: Diamo un'occhiata al mio senso d'inferiorità. Quando mi hai conosciuto, che impressione ti ho fatto? In termini di caratteristiche fisiche, intendo.

GIOVANE: Ecco…

FILOSOFO: Non c'è bisogno di trattenersi. Sii schietto.

GIOVANE: D'accordo, eri più basso di quanto avessi immaginato.

FILOSOFO: Grazie. Sono alto un metro e cinquantacinque. Pare che Adler fosse alto più o meno quanto me. C'è stato un periodo – finché sono arrivato alla tua età, a dire il vero – in cui mi sono vergognato della mia altezza. Ero certo che le cose sarebbero state diverse se fossi stato di statura media, venti o anche solo dieci centimetri in più. Come se così avessi potuto avere una vita più piacevole. Ne ho parlato con un amico, ma mi ha liquidato dicendo che erano un mucchio di stupidaggini.

GIOVANE: È orribile! Bell'amico.

FILOSOFO: Poi mi ha chiesto: «Cosa faresti se diventassi più alto? Sai, hai il dono di aiutare le persone a rilassarsi». Un uomo forte e robusto può intimidire con la sua mole. Un piccoletto come me, invece, le induce a mettere da parte la diffidenza. Così ho capito che avere una corporatura esile era un vantaggio sia per me sia per coloro che mi circondavano. In altre parole, c'è stata una trasformazione di valori. Ora non mi vergogno più della mia statura.

GIOVANE: Sì, ma è…

FILOSOFO: Fammi finire. Il succo è che il mio metro e cinquantacinque non era inferiore.

GIOVANE: Come?

FILOSOFO: Non era carente di nulla né valeva meno di qualcos'altro. Certo, la mia statura è inferiore alla media ed è un dato oggettivo. Di primo acchito si potrebbe giudicarla troppo bassa, ma l'essenziale è il significato che le attribuisco, il valore che le do.

GIOVANE: Cosa significa?

FILOSOFO: Il mio atteggiamento verso la mia statura era un senso d'inferiorità soggettivo, scaturito interamente dal paragone con gli altri, cioè dalle relazioni interpersonali. Infatti, se non ci fosse stato nessuno cui paragonarmi, non avrei avuto motivo di considerarmi basso. In questo momento, anche tu soffri di senso d'inferiorità ma, per favore, cerca di capire che non si tratta di un'inferiorità oggettiva, bensì di un senso d'inferiorità soggettivo. Anche per un elemento come la statura, si riduce tutto alla soggettività.

GIOVANE: In altre parole, il senso d'inferiorità di cui soffriamo è un'interpretazione soggettiva anziché un fatto oggettivo?

FILOSOFO: Proprio così. Considerando la situazione dal punto di vista del mio amico, secondo cui aiuterei le persone a rilassarsi senza intimidirle, simili aspetti possono diventare punti forti. Naturalmente è un'interpretazione soggettiva. Potresti addirittura dire che è un'ipotesi arbitraria. La soggettività, tuttavia, ha un lato positivo: ti permette di fare le tue scelte. Proprio perché lascio spazio alla soggettività, posso scegliere se considerare la mia statura un vantaggio o uno svantaggio.

GIOVANE: Stai ribadendo che si può scegliere un nuovo stile di vita?

FILOSOFO: Sì. Non possiamo modificare i fatti oggettivi, ma le interpretazioni soggettive sì. Viviamo in un mondo soggettivo. Ne abbiamo parlato all'inizio, no?

GIOVANE: Sì, l'acqua di pozzo con i suoi diciotto gradi.

FILOSOFO: Ora, ricorda la parola tedesca *Minderwertigkeitsgefühl*. Come ho detto un attimo fa, il senso d'inferiorità riguarda il giudizio di valore su se stessi. Ma quale può essere questo valore? Prendi i diamanti, per esempio, che vengono scambiati a un valore elevato. O il denaro. Stabiliamo valori particolari per queste cose e diciamo che un carato vale questo, che i prezzi sono quelli. Se cambi punto di vista, però, un diamante non è altro che una pietruzza.

GIOVANE: Sul piano intellettuale, sì.

FILOSOFO: Insomma, il valore dipende dal contesto sociale. Una banconota da un dollaro non ha un valore oggettivo, anche se questo potrebbe essere un criterio ragionevole. Se si considera il costo effettivo della carta stampata, quanto vale non si avvicina neanche lontanamente a un dollaro. Se io fossi l'unica persona al mondo e non esistesse nessun altro, probabilmente getterei le banconote nel camino durante l'inverno. O forse le userei per soffiarmi il naso. Seguendo la stessa logica, non dovrei avere alcun motivo per vergognarmi della mia statura.

GIOVANE: Se fossi l'unica persona al mondo e non esistesse nessun altro?

FILOSOFO: Sì. Alla fine il problema del valore ci riporta alle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Così tutto questo si riallaccia alla tesi secondo cui i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali?

FILOSOFO: Sì, esatto.

IL COMPLESSO D’INFERIORITÀ È UN PRETESTO

GIOVANE: Ma puoi affermare con certezza che il senso d’inferiorità è un problema di relazioni interpersonali? Anche una persona che ha successo, che non ha bisogno di svilirsi quando sta in mezzo agli altri, soffre di senso d’inferiorità? Sono torturati dal senso d’inferiorità persino l’uomo d’affari che accumula enormi ricchezze, la donna bellissima che fa invidia a tutti e il vincitore dell’oro olimpico. O almeno, questa è la mia impressione. Quali conclusioni *dovrei* trarne?

FILOSOFO: Adler riconosce che il senso d’inferiorità è di tutti. Non c’è nulla di male nel provarlo di per sé.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Probabilmente è necessario comprendere il giusto ordine. In un primo momento, le persone entrano nel mondo come esseri impotenti e hanno il desiderio universale di uscire da questa condizione di debolezza. Adler la chiamava “aspirazione alla superiorità”.

GIOVANE: E che significa?

FILOSOFO: Si può parafrasare come speranza di migliorare o ricerca di uno stato ideale. Per esempio, un bambino impara a stare in equilibrio sulle gambe. Prova il desiderio universale di apprendere il linguaggio e migliorare. Anche tutti i progressi della scienza nella storia umana si devono a questa aspirazione alla superiorità.

GIOVANE: D’accordo. E poi?

FILOSOFO: Il suo omologo è il senso d’inferiorità. Tutti si trovano nella condizione di voler migliorare, che è rappresentata dall’aspirazione alla superiorità. Si prefiggono degli ideali o degli obiettivi e cercano di raggiungerli. Quando non ci riescono, tuttavia, si sentono inferiori. Per esempio, ci sono degli chef che, per quanto siano ispirati e abili, sono costantemente torturati da un senso d’inferiorità che li spinge a pensare: “Non sono ancora abbastanza bravo” oppure “Devo portare la mia cucina a un livello più elevato”, o cose simili.

GIOVANE: È vero.

FILOSOFO: Secondo Adler, l’aspirazione alla superiorità e il senso d’inferiorità non sono malattie, ma sono stimolanti per uno sforzo e una crescita sani e normali. Se usato nel modo giusto, anche il senso d’inferiorità può favorire l’impegno e il miglioramento.

GIOVANE: Dunque è una specie di rampa di lancio?

FILOSOFO: Esatto. Cerchi di liberarti del senso d’inferiorità e di continuare a fare progressi. Non sei mai soddisfatto della situazione attuale e vuoi andare avanti, fosse anche di un solo passo. Vuoi essere più felice. Non c’è assolutamente nulla di male in questo tipo di senso d’inferiorità. Alcuni, però, perdono il coraggio di muovere anche un solo passo e non accettano l’idea di poter cambiare la situazione compiendo sforzi realistici. Mi riferisco a coloro che, prima ancora di fare qualunque cosa, gettano la spugna e accampano questioni tipo: “Tanto non sono abbastanza bravo” o “Non avrei uno straccio di possibilità nemmeno se ci provassi”.

GIOVANE: È vero. Non ci sono dubbi, se il senso d’inferiorità è forte, quasi tutti cadono nel pessimismo e pensano: “Tanto non sono abbastanza bravo”. Perché è in questo che consiste il senso d’inferiorità.

FILOSOFO: No, quello non è un senso d’inferiorità, bensì un complesso d’inferiorità.

GIOVANE: Un complesso? Io pensavo fosse proprio questo.

FILOSOFO: Fa’ attenzione. Il modo in cui oggi si usa la parola “complesso” la fa sembrare un sinonimo di senso d’inferiorità. Si sente dire: “Ho il complesso delle palpebre cadenti”, “Ha il complesso dello scarso livello di istruzione” o cose del genere. Questo è un uso assolutamente improprio del termine. Fondamentalmente, la parola “complesso” allude a uno stato psicologico anormale, formato da un complicato insieme di emozioni e idee, e non c’entra nulla con il senso d’inferiorità. Per esempio, c’è il complesso di Edipo freudiano, che si riferisce all’attrazione anormale del figlio verso il genitore del sesso opposto.

GIOVANE: Sì. Le sfumature dell’anormalità sono particolarmente marcate quando si tratta del complesso materno o paterno.

FILOSOFO: Per la stessa ragione bisogna evitare di confondere senso d’inferiorità e complesso d’inferiorità, considerandoli invece due elementi ben distinti.

GIOVANE: Concretamente, cos’hanno di diverso?

FILOSOFO: Non c’è nulla di male nel senso d’inferiorità. Ormai l’hai capito, vero? Come dice Adler, può essere uno stimolo per lo sforzo e la crescita. Per esempio, se una persona si sentisse inferiore per il suo livello di istruzione e pensasse: “Non sono molto istruito, perciò dovrò impegnarmi più di chiunque altro”, sarebbe un risultato auspicabile. Il complesso d’inferiorità invece è la condizione in cui si inizia a usare il senso d’inferiorità a mo’ di pretesto. Così si pensa: “Non sono molto istruito, perciò non posso farcela”, oppure “Non sono bello, perciò non mi sposerò mai”. Quando qualcuno, nella vita di tutti i giorni, insiste sulla logica che si può riassumere nell’espressione “A è la situazione, perciò B è impossibile”, non è afflitto da un senso d’inferiorità, bensì da un complesso.

GIOVANE: No, è un nesso causale inconfutabile. Se non sei istruito, hai meno possibilità di trovare lavoro o di fare strada nel mondo. Sei considerato di basso livello sociale e non ce la fai. Non è un pretesto, ma solo un fatto nudo e crudo, no?

FILOSOFO: Ti sbagli.

GIOVANE: Come sarebbe a dire? In cosa?

FILOSOFO: Quello che tu chiami nesso causale è, per Adler, una combinazione di “causa ed effetto apparenti”. Vale a dire, ti convinci che ci sia un nesso causale dove non c’è. L’altro giorno qualcuno mi ha detto: «Non riesco a sposarmi perché i miei genitori hanno divorziato quando ero bambino». Dal punto di vista dell’eziologia freudiana, il divorzio dei genitori è stato un forte trauma, legato da un chiaro nesso causale alle idee del soggetto sul matrimonio. Adler, invece, con la sua impostazione teleologica, rifiuta queste argomentazioni etichettandole come una combinazione di causa ed effetto apparenti.

GIOVANE: Comunque, la realtà è che una buona istruzione aiuta ad avere successo nella società. Pensavo sapessi come funziona il mondo.

FILOSOFO: Il vero problema è come affronti la realtà. Se pensi: “Non sono molto istruito, perciò non posso farcela”, tanto vale che tu sostituisca il “non posso” con il “non *voglio*”.

GIOVANE: Non voglio farcela? Che razza di ragionamento è?

FILOSOFO: Semplicemente è spaventoso fare anche un solo passo avanti; inoltre non hai voglia di compiere degli sforzi realistici. Il desiderio di cambiare non è così forte da spingerti a sacrificare i piaceri di cui godi ora, per esempio il tempo che dedichi al gioco o agli hobby. In altre parole, non hai il *coraggio* di modificare il tuo stile di vita. È più facile lasciare le cose come stanno, nonostante le lamentele o le limitazioni.

GLI SBRUFFONI SOFFRONO DI SENSO D’INFERIORITÀ

GIOVANE: Forse, ma…

FILOSOFO: Inoltre nascondi un complesso d’inferiorità riguardo al tuo livello di istruzione e pensi di non essere abbastanza istruito per farcela. Invertendo il ragionamento, lo si può riformulare più linearmente così: se fossi istruito, potrei farcela.

GIOVANE: Mmh, vero.

FILOSOFO: Questo è l’altro aspetto del complesso d’inferiorità. Chi lo manifesta con parole o atteggiamenti, dicendo “A è la situazione, perciò B è impossibile”, sottintende che se solo non fosse per A, sarebbe in grado di fare B e avrebbe valore.

GIOVANE: Se solo non fosse per questo, ce la farei anch’io.

FILOSOFO: Sì. Come sottolinea Adler, non si può accettare di sentirsi inferiori a lungo. Il senso d’inferiorità accomuna tutti, ma è una condizione troppo pesante per sopportarla in eterno.

GIOVANE: Come? Sto andando in confusione.

FILOSOFO: Esaminiamo una cosa alla volta. Soffrire di senso d’inferiorità significa percepire in sé qualche mancanza in quel momento. Dunque la domanda è…

GIOVANE: Come riempio lo spazio vuoto? Giusto?

FILOSOFO: Esatto. Come compenso la parte mancante? Il modo più sano è provarci con lo sforzo e la crescita. Per esempio, dedicandosi allo studio, sottoponendosi a una formazione costante o svolgendo diligentemente il proprio lavoro. Tuttavia le persone che non hanno questo coraggio finiscono per cadere nel complesso d'inferiorità. Ancora una volta, pensano: "Non sono molto istruito, perciò non posso farcela", e sottintendono la propria capacità dicendosi che, se solo fossero istruite, potrebbero farcela. Sostengono che il "vero io", ora oscurato dal problema dell'istruzione, è superiore.

GIOVANE: No, è illogico. La seconda cosa che hai detto va al di là del senso d'inferiorità. Più che altro è spavalderia, no?

FILOSOFO: Appunto. Il complesso d'inferiorità può anche trasformarsi in un altro stato psicologico.

GIOVANE: E sarebbe?

FILOSOFO: Dubito che tu ne abbia sentito parlare. È il complesso di superiorità.

GIOVANE: Complesso di *superiorità*?

FILOSOFO: Il soggetto soffre di un forte senso d'inferiorità e, per giunta, non ha il coraggio di compensarlo con uno sforzo e una crescita sani. Detto questo, non sopporta il complesso d'inferiorità che lo spinge a pensare: "A è la situazione, perciò B è impossibile". Non riesce ad accettare il suo "io incapace". A questo punto, decide di provare a compensarlo in un altro modo e cerca una via d'uscita più facile.

GIOVANE: Quale?

FILOSOFO: Agire come se fosse davvero superiore e crogiolarsi in un senso di superiorità inventato.

GIOVANE: E che cosa sarebbe?

FILOSOFO: Un esempio noto è il "conferimento d'autorità".

GIOVANE: Cosa significa?

FILOSOFO: Il soggetto si vanta di essere in buoni rapporti con una persona potente (in senso lato – può essere chiunque, dal capoclasse a una celebrità famosa). Così facendo, comunica di essere speciale. Comportamenti come ingigantire la propria esperienza lavorativa o essere eccessivamente fedeli a un brand sono forme di conferimento d'autorità e probabilmente contengono anche aspetti del complesso di superiorità. In ciascun caso, non è che l'io sia davvero superiore o speciale, è solo che lo si fa sembrare speciale associandolo all'autorità. In breve, è un senso di superiorità inventato.

GIOVANE: E alla base c'è un intenso senso d'inferiorità?

FILOSOFO: Certo. Non mi intendo molto di moda, ma mi sembra ragionevole concludere che le persone con le dita cariche di anelli di rubini e smeraldi abbiano problemi di senso d'inferiorità anziché di sensibilità estetica. In altre parole, soffrono di un complesso di superiorità.

GIOVANE: Giusto.

FILOSOFO: Ma coloro che brillano di luce riflessa vivono sostanzialmente secondo i sistemi di valori di altre persone. Vivono la vita di altre persone. Questo è un punto che vale la pena sottolineare.

GIOVANE: Così questo sarebbe il complesso di superiorità. È una psicologia molto interessante. Puoi farmi un altro esempio?

FILOSOFO: Colui che ama vantarsi dei propri successi. Colui che resta aggrappato alle glorie del passato e racconta continuamente i ricordi del periodo in cui la sua luce splendeva più forte. Forse conosci qualche persona di questo tipo. Si può dire che abbiano tutte un complesso di superiorità.

GIOVANE: Un uomo che si vanta dei propri successi? Sì, è un atteggiamento arrogante, ma può darsi che si vanti perché è davvero superiore. Non puoi definirlo un senso di superiorità inventato.

FILOSOFO: Ti sbagli. Coloro che si vantano spudoratamente delle cose non hanno, in realtà, alcuna fiducia in se stessi. Anzi, chi si vanta lo fa proprio per un senso d'inferiorità.

GIOVANE: Stai dicendo che vantarsi è un senso d'inferiorità al contrario?

FILOSOFO: Sì. Se sono veramente sicuro di me stesso, non sento il bisogno di vantarmi. Mi vanto perché ho un forte senso d'inferiorità. Ho l'esigenza di ostentare ancora di più la mia superiorità. Temo che altrimenti nessuno mi accetterà così come sono. Questo è un complesso di superiorità bell'e buono.

GIOVANE: Così anche se si potrebbe pensare che il complesso d'inferiorità e il complesso di superiorità siano diametralmente opposti, in realtà sono molto simili?

FILOSOFO: Sì, sono strettamente legati. C'è un ultimo esempio che vorrei fare, un esempio complesso che ha a che vedere con la tendenza a vantarsi. È una tipologia che sfocia in un particolare senso di superiorità, espresso attraverso l'intensificazione del senso d'inferiorità. In concreto, è l'abitudine di vantarsi delle proprie disgrazie.

GIOVANE: Come, scusa?

FILOSOFO: La persona che assume un atteggiamento tronfio quando parla della sua educazione e cose simili, delle varie sciagure che le sono capitate. Se qualcuno dovesse provare a consolarla o suggerirle di fare qualche cambiamento, questa rifiuterebbe l'aiuto dicendo che nessuno può capire come si sente.

GIOVANE: C'è gente di questo tipo, ma…

FILOSOFO: Questi individui cercano di rendersi speciali tramite l'esperienza della disgrazia, sfruttandola per provare a mettersi al di sopra degli altri. Prendi la mia statura, per esempio. Ipotizziamo che alcune persone gentili vengano da me e dicano: «Non c'è nulla di cui vergognarsi» oppure «Queste cose non hanno nulla a che fare con i valori umani». Se dovessi

respingerle rispondendo: «Pensate di sapere cosa passano le persone basse, eh?», nessuno mi direbbe più niente. Sono certo che tutti inizierebbero a trattarmi come se fossi un foruncolo sul punto di scoppiare, maneggiandomi con molta delicatezza o, dovrei dire, circospezione.

GIOVANE: Verissimo.

FILOSOFO: Così la mia posizione è superiore a quella degli altri e posso sentirmi speciale. Molti cercano di diventare "esseri speciali" adottando questo tipo di atteggiamento durante una malattia o dopo un incidente o un grande dispiacere.

GIOVANE: Dunque rivelano il loro senso d'inferiorità e lo usano per il proprio tornaconto?

FILOSOFO: Sì. Sfruttano la malasorte, utilizzandola per provare a controllare l'altra parte. Sottolineando quanto siano sfortunate e quanto abbiano sofferto, cercano di far preoccupare gli altri (la famiglia e gli amici, per esempio), di limitarne i discorsi e i comportamenti e di manipolarli. Le persone di cui parlavo all'inizio, quelle che si chiudono in camera loro, si abbandonano spesso a un senso di superiorità che sfrutta le disgrazie a loro vantaggio. Tanto che, secondo Adler, nella nostra cultura la debolezza può essere molto forte e potente.

GIOVANE: Così la debolezza sarebbe potente?

FILOSOFO: Adler dice che in realtà, se dovessimo chiederci chi sia la persona più forte nella nostra cultura, la risposta logica sarebbe il neonato, che governa e non può essere dominato. Governa gli adulti con la sua debolezza ed è proprio grazie a quest'ultima che nessuno riesce a controllarlo.

GIOVANE: Non l'avevo mai considerata da questa prospettiva.

FILOSOFO: Naturalmente è probabile che le parole della persona ferita – "Non capisci come mi sento" – contengano un fondo di verità. Nessuno è in grado di capire fino in fondo i sentimenti di un soggetto che soffre, ma

finché si continua a sfruttare la disgrazia per essere speciali, si avrà sempre bisogno di quella disgrazia.

Ormai il giovane e il filosofo avevano sviscerato una serie di argomenti: il senso d'inferiorità e i complessi d'inferiorità e di superiorità. Benché questi fossero chiaramente concetti chiave della psicologia, le verità che esprimevano erano molto diverse dai significati ipotizzati dal giovane. Per qualche ragione, però, il ragazzo era ancora scettico. "Cosa non mi convince di questa teoria? Deve essere la parte introduttiva, la premessa, a crearmi dei dubbi." Aprì con calma la bocca e iniziò a parlare.

LA VITA NON È UNA COMPETIZIONE

GIOVANE: Temo di non aver ancora capito bene.

FILOSOFO: Chiedimi pure tutto ciò che desideri.

GIOVANE: Adler riconosce che l'aspirazione alla superiorità – il tentativo di diventare esseri superiori – è un desiderio universale, giusto? D'altro canto, mette in guardia da un eccessivo senso d'inferiorità o di superiorità. Sarebbe facile da capire se rinnegasse l'aspirazione alla superiorità. Allora sì che potrei accettarlo. Cosa dobbiamo fare, insomma?

FILOSOFO: Vedila in questo modo. Quando parliamo di aspirazione alla superiorità, tendiamo a considerarla il desiderio di provare a essere superiori agli altri, di arrampicarci più in alto anche a costo di buttarli giù a calci. Hai presente l'immagine di una persona che sale una scala e spinge via gli altri per arrivare in cima? Adler non approva simili atteggiamenti, naturalmente. Piuttosto dice che, a parità di condizioni, ci sono persone che vanno avanti e persone che vanno avanti dietro di loro. Tieni a mente questa metafora. Benché la distanza percorsa e la velocità siano diverse, tutti camminano nello stesso spazio piatto. L'aspirazione alla superiorità è la mentalità che ci induce a fare anche un solo passo avanti con le nostre gambe, non quella che, rendendoci competitivi, ci spinge a voler surclassare gli altri.

GIOVANE: In sintesi, la vita non è una competizione?

FILOSOFO: Esatto. È sufficiente continuare ad andare avanti, senza competere con nessuno, e naturalmente non è necessario paragonarsi agli altri.

GIOVANE: No, questo è impossibile. Ci paragoniamo sempre agli altri, qualunque cosa accada. È proprio da lì che nasce il senso d'inferiorità, no?

FILOSOFO: Un sano senso d'inferiorità non deriva dal paragone con gli altri, bensì da quello con il proprio sé ideale.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Siamo tutti diversi. Sesso, età, cultura, esperienza, aspetto fisico… Nessuno di noi è identico a un altro. Proviamo a vedere positivamente il fatto che gli altri siano diversi da noi e che non siamo uguali, ma alla pari.

GIOVANE: Che intendi?

FILOSOFO: Che siamo tutti differenti. Non confonderti con la differenza tra buoni e cattivi, superiori e inferiori. Qualunque siano le differenze, siamo tutti alla pari.

GIOVANE: Niente distinzioni di grado. Idealisticamente parlando, potresti avere ragione. Ma non stiamo cercando di fare una discussione sincera sulla realtà? Diresti, per esempio, che io – un adulto – e un bambino di prima elementare siamo alla pari?

FILOSOFO: È inevitabile che ci siano delle disparità nella quantità di conoscenze ed esperienze, e anche nella quantità di responsabilità che il soggetto può assumersi. Forse il bambino non sa allacciarsi bene le scarpe, risolvere complicate equazioni matematiche o farsi carico della stessa responsabilità di un adulto quando si presenta un problema. Queste cose, però, non dovrebbero avere nulla a che fare con i valori umani. La mia risposta è la stessa. Le persone sono tutte alla pari ma non uguali.

GIOVANE: Stai dicendo che un bambino andrebbe trattato da adulto?

FILOSOFO: No, invece di trattare il bambino da adulto, o da bambino, bisogna trattarlo da essere umano, interagendo sinceramente con lui, come con qualunque altro.

GIOVANE: Riformulo la domanda. Se tutti gli uomini sono uguali, a pari condizioni, perché in realtà c'è una disparità? Coloro che vanno avanti sono superiori e coloro che li seguono sono inferiori. Perciò torniamo al problema della superiorità e dell'inferiorità, giusto?

FILOSOFO: No. Non importa se la persona cerca di camminare davanti o dietro gli altri. È come se ci spostassimo attraverso uno spazio piatto, senza asse verticale. Non camminiamo per competere con qualcuno. Il valore è racchiuso nel tentativo di superare ciò che si è ora.

GIOVANE: Ti sei liberato di ogni forma di rivalità?

FILOSOFO: Certo. Il prestigio e l'onore non mi interessano e conduco una vita da filosofo solitario, totalmente svincolata da qualunque rivalità terrena.

GIOVANE: Significa forse che ti sei ritirato dalla competizione? Che in qualche modo ti sei rassegnato alla sconfitta?

FILOSOFO: No, ho smesso di frequentare i luoghi dove si pensa soltanto a vincere e a perdere. Quando si cerca di essere se stessi, la competizione è inevitabilmente d'intralcio.

GIOVANE: Neanche per sogno! Questa è l'argomentazione tipica di un vecchio stanco della vita. I giovani come me devono farcela con le proprie forze quando sono sottoposti alla tensione della competizione. Non riesco a superare me stesso perché non ho un rivale che corre accanto a me. Cosa c'è di male nel considerare le relazioni interpersonali competitive?

FILOSOFO: Se il rivale è una persona che puoi definire un compagno, è possibile che la competizione sfoci in un automiglioramento ma, in molti casi, un rivale non è un compagno.

GIOVANE: Cosa significa esattamente?

SEI L’UNICO CHE SI PREOCCUPA DEL TUO ASPETTO

FILOSOFO: Risolviamo le questioni rimaste in sospeso. All’inizio hai espresso la tua perplessità sul postulato adleriano secondo cui i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali, giusto? È stato quello il punto di partenza della nostra discussione sul senso d’inferiorità.

GIOVANE: Sì, è corretto. La conversazione sul senso d’inferiorità è stata troppo impegnativa e avevo quasi dimenticato questo punto. Perché hai tirato in ballo l’argomento?

FILOSOFO: È legato al tema della competizione. Per favore, ricordatelo. Se al centro delle relazioni interpersonali c’è competizione, l’individuo non sarà in grado di sottrarsi ai problemi interpersonali né alla sventura.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Perché alla fine di una competizione ci sono vincitori e vinti.

GIOVANE: Ma è una cosa normale!

FILOSOFO: Rifletti su cosa succederebbe se ti rendessi conto di essere in competizione con le persone che ti circondano. Nelle relazioni con loro non avresti altra scelta se non essere consapevole della vittoria o della sconfitta. Il signor A è stato ammesso in quell’università famosa, il signor B ha trovato lavoro in quella grande azienda e il signor C si è messo insieme a quella donna bellissima. Ti paragoni a loro e pensi: “Io non ho altro che questo”.

GIOVANE: Ah, sì. È un esempio calzante.

FILOSOFO: Quando si è consapevoli della competizione e della vittoria o della sconfitta, è inevitabile che il senso d'inferiorità si faccia sentire, perché ci si paragona costantemente agli altri e si pensa: "Ho vinto contro quella persona" o "Ho perso contro quella persona". I complessi d'inferiorità e di superiorità sono estensioni di questo fenomeno. Ebbene, a quel punto che tipo di essere credi che sia l'altro ai tuoi occhi?

GIOVANE: Non saprei. Un rivale, immagino?

FILOSOFO: No, non un semplice rivale. Prima di rendertene conto, cominci a vedere ogni singola persona, ogni abitante del mondo, come un nemico.

GIOVANE: Un nemico?

FILOSOFO: Inizi a pensare che le persone ti guardino sempre dall'alto in basso e ti trattino con disprezzo. Le consideri nemici che non vanno mai sottovalutati, che stanno in agguato aspettando il momento giusto per attaccarti all'improvviso. In breve, concludi che il mondo è un luogo spaventoso.

GIOVANE: Nemici che non vanno mai sottovalutati… Sono questi gli individui con cui sarei in competizione?

FILOSOFO: È proprio questo l'aspetto terrificante della competizione. Anche se non sei un perdente, anche se continui a vincere, una volta che ti sei messo in competizione, non hai mai un momento di pace. Non vuoi essere un perdente e, per evitare di diventarlo, devi continuare a vincere. Non puoi fidarti degli altri. La ragione per cui molti non sono davvero felici mentre costruiscono il loro successo agli occhi della società è che vivono in costante competizione. Per colpa loro, il mondo è un posto pericoloso, zeppo di nemici.

GIOVANE: Può darsi, ma…

FILOSOFO: Ma gli altri ti osservano davvero così tanto? Ti guardano veramente ventiquattr'ore su ventiquattro, aspettando in agguato il momento giusto per attaccarti? Sembra piuttosto inverosimile. Da

adolescente, un mio giovane amico passava molto tempo davanti allo specchio, sistemandosi i capelli. Una volta sua nonna gli ha detto: «Sei l'unico che si preoccupa del tuo aspetto». Il mio amico dice che da quel momento in poi è stato più facile affrontare la vita.

GIOVANE: È una battutina contro di me, vero? Certo, forse vedo gli altri come nemici. Ho costantemente paura di essere attaccato, delle frecce che potrebbero volare nella mia direzione da un momento all'altro. Penso sempre di essere osservato dagli altri, di essere sottoposto a un giudizio severo e di finire sotto attacco. Probabilmente è vero che questa reazione è dettata dall'insicurezza, come nel caso dell'adolescente ossessionato dallo specchio. Le persone del mondo non badano a me. Non se ne accorgerebbero nemmeno se camminassi con le mani lungo la strada! Ma non ho capito bene. Stai dicendo che, nonostante tutto, il mio senso d'inferiorità è una cosa che ho scelto, che ha un obiettivo di qualche tipo? Lo trovo assurdo.

FILOSOFO: Perché?

GIOVANE: Ho un fratello che ha tre anni più di me. Rispecchia la classica immagine del figlio maggiore. Obbedisce sempre ai nostri genitori, eccelle negli studi e nello sport ed è la diligenza fatta persona. Fin da quando ero piccolo, mi sono sempre paragonato a lui. È più grande e più bravo, perciò naturalmente non riuscivo mai a batterlo. I nostri genitori non notavano i miei sforzi e non mi davano mai il minimo segno di riconoscimento. Qualunque cosa facessi, mi trattavano da moccioso, rimproverandomi e ordinandomi di stare zitto. Ho imparato a tenere dentro i miei sentimenti. Ho vissuto totalmente immerso nel senso d'inferiorità e non ho avuto altra scelta se non essere consapevole della competizione con mio fratello!

FILOSOFO: Capisco.

GIOVANE: Certe volte vedo la situazione in questo modo: sono come una zucca che è cresciuta senza ricevere abbastanza sole. Perciò è naturale che

mi sia deformato sotto il peso del senso d'inferiorità. Se c'è qualcuno che riesce a crescere diritto in simili circostanze, mi piacerebbe conoscerlo!

FILOSOFO: So perfettamente come ti senti. Ebbene, esaminiamo il tema della competizione prendendo in considerazione il rapporto tra te e tuo fratello. Se non ti sentissi in competizione con lui e con gli altri, come ti sembrerebbero le persone?

GIOVANE: Mio fratello è mio fratello. Immagino che ognuno abbia la sua storia.

FILOSOFO: No, dovrebbero diventare compagni più positivi.

GIOVANE: Compagni?

FILOSOFO: Prima non hai forse detto: "Non riesco a gioire sinceramente della felicità altrui"? Consideri le relazioni interpersonali una competizione; percepisci la felicità altrui come una tua sconfitta ed è per questo che non riesci a gioirne. Tuttavia, una volta che ci si libera dello schema della competizione, il bisogno di trionfare su qualcuno svanisce. Ci si libera anche della paura del "forse perderò" e si impara a gioire sinceramente della felicità altrui. O addirittura a contribuirvi. "Una persona che è sempre disposta ad aiutarne un'altra nel momento del bisogno", questa è la definizione corretta di compagno.

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: Ora arriviamo alla parte importante. Quando ti convinci davvero che gli altri sono tuoi compagni, la tua visione del mondo cambia radicalmente. Non lo giudichi più un luogo pericoloso né sei tormentato da dubbi superflui. Il mondo ti sembra un posto sicuro e piacevole e i problemi dovuti alle relazioni interpersonali diminuiscono drasticamente.

GIOVANE: Beato te che ci credi! Questo è il ragionamento di un girasole illuminato ogni giorno dai raggi caldi e innaffiato in abbondanza. Una zucca coltivata all'ombra non cresce così bene!

FILOSOFO: Stai tornando di nuovo all'eziologia.

GIOVANE: Sì, puoi dirlo forte!

Allevato da genitori severi, il giovane si era sentito oppresso dal paragone con il fratello maggiore fin da piccolo. Le sue opinioni non erano mai state ascoltate ed era sempre stato sminuito. Incapace di trovare degli amici persino a scuola, passava la ricreazione da solo in biblioteca, che era diventata il suo unico rifugio. Avendo trascorso gli anni dell'infanzia in questo modo, era uno strenuo difensore dell'eziologia. Se non avesse avuto quei genitori e quel fratello e se non avesse frequentato quella scuola, avrebbe potuto avere una vita più serena. Durante la discussione si era sforzato di restare il più calmo possibile, ma in quel momento i sentimenti repressi per tutto quel tempo esplosero.

DALLA LOTTA PER IL POTERE ALLA VENDETTA

GIOVANE: Tutti questi discorsi sulla teleologia e cose simili sono puri sofismi e il trauma esiste senza ombra di dubbio. Le persone non possono liberarsi del passato. Sicuramente te ne rendi conto che non possiamo tornare indietro con la macchina del tempo. Finché il passato esiste in quanto tale, viviamo in contesti che ne derivano. Se dovessimo considerarlo inesistente, sarebbe come negare tutta la vita che abbiamo vissuto. Vuoi insinuare che io abbia scelto un'esistenza così irresponsabile?

FILOSOFO: È vero che non si può usare la macchina del tempo né tirare indietro le lancette dell'orologio. Ma che significato attribuiamo agli eventi passati? È questo il compito che ti viene affidato *ora*.

GIOVANE: D'accordo, parliamo dell'"ora". L'altra volta hai detto che le persone creano l'emozione della rabbia, giusto? E che questo è il punto di vista della teleologia. Non riesco ancora ad accettare questa affermazione. Per esempio, come spiegheresti i casi di rabbia verso la società o il governo? Diresti che anche queste sono emozioni prodotte per far valere le proprie opinioni?

FILOSOFO: Sicuramente ci sono occasioni in cui mi indigno per i problemi della società, ma direi che, anziché di esplosioni emotive improvvise, si tratta di indignazione basata sulla logica. C'è una differenza tra rabbia personale (risentimento personale) e indignazione per le contraddizioni e le ingiustizie della società (indignazione giustificata). La prima si placa entro breve, la seconda invece dura a lungo. La rabbia come espressione di

risentimento personale è soltanto uno strumento per spingere gli altri a sottomettersi.

GIOVANE: Ritieni che i risentimenti personali e l'indignazione giustificata siano diversi?

FILOSOFO: Sì lo sono perché l'indignazione giustificata va oltre gli interessi del singolo.

GIOVANE: Soffermiamoci sui risentimenti personali. Sicuramente anche tu ti arrabbi qualche volta. Per esempio, se qualcuno ti copre di insulti senza alcun motivo.

FILOSOFO: No.

GIOVANE: Dai, sii sincero.

FILOSOFO: Se qualcuno mi insultasse apertamente, mi domanderei quale sia il suo obiettivo nascosto. Anche se non diventi offensivo, quando sei davvero arrabbiato per le parole o il comportamento di un'altra persona, ricorda che l'interlocutore ti sta sfidando a una lotta per il potere.

GIOVANE: Cosa intendi con "lotta per il potere"?

FILOSOFO: Per esempio, un bambino esaspera un adulto con vari scherzi disubbidendogli. In molti casi lo fa per attirare l'attenzione e smette appena prima che l'adulto si arrabbi sul serio. Se invece non desiste, il suo vero obiettivo è litigare.

GIOVANE: Perché dovrebbe voler litigare?

FILOSOFO: Vuole vincere. Vuole dimostrare il suo potere vincendo.

GIOVANE: Non capisco. Puoi farmi qualche esempio concreto?

FILOSOFO: Ipotizziamo che tu e un amico stiate discutendo dell'attuale situazione politica. Di lì a poco scoppia un acceso diverbio e nessuno dei due è disposto ad accettare l'opinione dell'altro, finché lui inizia a

offenderti personalmente, dandoti dello stupido, affermando che questo paese non cambia per colpa delle persone come te, e così via.

GIOVANE: Ma se qualcuno mi dicesse una cosa simile, non lo tollererei.

FILOSOFO: In questo caso, qual è l'obiettivo dell'altra persona? Soltanto discutere di politica? No. Ti trova insopportabile e vuole criticarti, provocarti e costringerti a sottometterti attraverso una lotta per il potere. Se a questo punto ti arrabbi, arriva il momento che l'altro stava aspettando e, d'un tratto, la relazione si trasforma in una lotta per il potere. Qualunque sia la provocazione, non devi raccoglierla.

GIOVANE: No, non è necessario scappare. Se qualcuno vuole attaccare lite, non c'è nulla di male nel rispondere. Perché è l'altro a essere nel torto. Puoi spaccargli il naso, a quello scemo. A parole, beninteso.

FILOSOFO: Immaginiamo che tu prenda il controllo del diverbio. Poi l'altro, che stava cercando di sconfiggerti, batte sportivamente in ritirata. Il fatto è che la lotta per il potere non finisce qui. Avendo perso la disputa, il tuo amico passa alla fase successiva.

GIOVANE: E quale sarebbe?

FILOSOFO: Quella della vendetta. Anche se per il momento si è ritirato, cercherà una rivincita in un altro luogo e in un'altra forma, rifacendosi vivo con una ritorsione.

GIOVANE: Quale, per esempio?

FILOSOFO: Il bambino oppresso dai genitori diventa un delinquente. Smette di andare a scuola. Si fa dei tagli sui polsi o pratica altre forme di autolesionismo. Nell'eziologia freudiana, questo è considerato un semplice nesso di causa ed effetto: i genitori hanno allevato il bambino in questo modo ed è per questo che è cresciuto così. È come far notare che una pianta è avvizzita perché non è stata annaffiata. È un'interpretazione sicuramente facile da capire. La teleologia adleriana invece non fa finta di non vedere l'obiettivo nascosto del bambino, cioè la vendetta sui genitori. Se il piccolo

diventa un delinquente, smette di andare a scuola, si fa dei tagli o cose simili, i genitori sono sconvolti. Cadono nel panico e si preoccupano da morire. Il bambino assume comportamenti problematici sapendo che susciterà questa reazione. Lo fa per raggiungere l'obiettivo attuale (la vendetta sui genitori), non perché sia motivato da cause passate (l'ambiente domestico).

GIOVANE: Assume comportamenti problematici per sconvolgere i genitori?

FILOSOFO: Esatto. Probabilmente ci sono molte persone che si sentono disorientate quando vedono un bambino con i tagli sui polsi e pensano: "Perché dovrebbe fare una cosa simile?". Ma pensa a come si sentiranno coloro che circondano il bambino – i genitori, per esempio – venendo a conoscenza del suo comportamento. Allora sì che l'obiettivo della decisione di tagliarsi diventa evidente da solo.

GIOVANE: La vendetta, intendi?

FILOSOFO: Sì. Una volta che la relazione interpersonale raggiunge la fase della vendetta, è pressoché impossibile che le parti trovino una soluzione. Per impedire che accada, quando si viene sfidati a una lotta per il potere bisogna evitare di cascarci.

AMMETTERE LE PROPRIE COLPE NON È UNA SCONFITTA

GIOVANE: Allora cosa bisogna fare quando si è vittima di un attacco personale diretto? Sorridere e sopportare?

FILOSOFO: No, l'idea della sopportazione dimostra che sei ancora invischiato nella lotta per il potere. Quando ti sfidano a litigare e ti rendi conto che è una lotta per il potere, abbandona il conflitto il prima possibile. Non rispondere all'azione dell'altro con una reazione. È l'unica cosa da fare.

GIOVANE: Ma è davvero così facile non reagire alle provocazioni? In primo luogo, come suggerisci di controllare la rabbia?

FILOSOFO: Quando la controlli stai "sopportando", giusto? Invece dobbiamo imparare a sistemare le cose senza usare questa emozione. Perché, dopotutto, la rabbia è uno strumento, un mezzo per raggiungere un fine.

GIOVANE: Questa sì che è una cosa tosta.

FILOSOFO: Anzitutto devi capire che la rabbia è una forma di comunicazione e che il dialogo è possibile anche senza. Possiamo comunicare pensieri e intenzioni ed essere accettati senza bisogno di provare quel sentimento. Se lo comprendiamo sul piano esperienziale, smetterà spontaneamente di presentarsi.

GIOVANE: E se mi lanciano accuse ingiuste o fanno commenti offensivi? Non dovrei arrabbiarmi nemmeno in quel caso?

FILOSOFO: Ho l'impressione che tu non abbia ancora capito. Non è che non ci si debba arrabbiare, ma non è necessario fare ricorso allo strumento della

rabbia. Gli individui irascibili non hanno un brutto carattere, solo non sanno che ci sono strumenti di comunicazione efficaci diversi. È per questo che le persone finiscono per dire cose come: “Sono sbottato” o “È andato su tutte le furie”. Ricorriamo alla rabbia per comunicare.

GIOVANE: E che strumenti sono?

FILOSOFO: Abbiamo il linguaggio. Possiamo comunicare con quello. Devi credere nel potere del linguaggio e della logica.

GIOVANE: Sicuramente, se non ci credessi, non saremmo qui a parlare.

FILOSOFO: Un’altra cosa riguardo alle lotte per il potere. In ogni caso, per quanto tu possa pensare di avere ragione, sforzati di non criticare l’altro partendo da questo presupposto. È una trappola delle relazioni interpersonali in cui cadono in molti.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Non appena ti convinci di avere ragione in una relazione interpersonale, sei già invischiato in una lotta per il potere.

GIOVANE: Solo perché penso di avere ragione? Ma no, questa è un’esagerazione bell’e buona.

FILOSOFO: Io ho ragione, cioè l’altro ha torto. A questo punto, il fulcro della discussione si sposta dalla correttezza delle affermazioni allo stato della relazione interpersonale. In altre parole, la convinzione di avere ragione conduce all’ipotesi che l’altro abbia torto e alla fine diventa una gara e pensi: “Devo vincere”. È una lotta per il potere a tutti gli effetti.

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: In primo luogo, la correttezza delle affermazioni non c’entra nulla con la vittoria o la sconfitta. Se ritieni di avere ragione, a prescindere dalle opinioni altrui, la questione andrebbe chiusa all’istante. Tuttavia molti si buttano a capofitto in una lotta per il potere, cercando di costringere

l’interlocutore a sottomettersi. È per questo che equiparano l’ammissione di un errore all’ammissione di una sconfitta.

GIOVANE: Sì, sicuramente entra in gioco questo aspetto.

FILOSOFO: Siccome non si vuole perdere, non si riesce ad ammettere l’errore, finendo così per scegliere la strada sbagliata. Riconoscere di aver commesso un errore, chiedere scusa e abbandonare le lotte per il potere… nessuna di queste cose è una sconfitta. L’aspirazione alla superiorità non si realizza attraverso la competizione con gli altri.

GIOVANE: Dunque quando sei ossessionato dalla vittoria o dalla sconfitta, perdi anche la capacità di fare le scelte giuste?

FILOSOFO: Sì. Questo atteggiamento annebbia la tua capacità di giudizio e vedi soltanto la vittoria o la sconfitta imminente. Allora imbocchi la strada sbagliata. È solo quando togliamo le lenti della competizione, della vittoria o della sconfitta che iniziamo a correggerci e a cambiare.

PORTA A TERMINE I COMPITI CUI DEVI FAR FRONTE NELLA VITA

GIOVANE: Però ho ancora un dubbio sull'affermazione che i problemi derivino tutti dalle relazioni interpersonali. Ho capito che il senso d'inferiorità è una preoccupazione legata alle relazioni interpersonali e che ha certi effetti su di noi, e trovo logica l'idea che la vita non sia una competizione. Non riesco a vedere gli altri come compagni e, da qualche parte nella mia testa, li considero nemici. Tutto questo è sicuramente vero, ma ciò che mi lascia perplesso è perché Adler attribuisca così tanta importanza alle relazioni interpersonali. Perché arriva al punto di dire che sono la causa di *tutti* i problemi?

FILOSOFO: La questione delle relazioni interpersonali è così importante che, per quanto la si esamini, sembra non bastare mai. L'altra volta ti ho detto che quello che ti manca è il coraggio di essere felice. Te lo ricordi, vero?

GIOVANE: Non potrei dimenticarlo nemmeno se lo volessi.

FILOSOFO: Sai perché vedi gli altri come nemici, e non riesci a considerarli compagni? Perché hai perso il coraggio e stai scappando dai compiti vitali.

GIOVANE: E quali sarebbero?

FILOSOFO: Sì. Questo è un punto fondamentale. La teoria adleriana indica obiettivi chiari per il comportamento e la psicologia umani.

GIOVANE: Che tipo di obiettivi?

FILOSOFO: Primo, ci sono due obiettivi per il comportamento: essere autonomi e vivere in armonia con la società. Secondo, gli obiettivi della

psicologia alla base di questi comportamenti sono la consapevolezza di *avere la capacità* e la consapevolezza che *gli altri sono nostri compagni*.

GIOVANE: Aspetta. Prendo appunti… Ci sono i seguenti due obiettivi per il comportamento: essere autonomi e vivere in armonia con la società. E ci sono i seguenti due obiettivi per la psicologia alla base di questi comportamenti: la consapevolezza di *avere la capacità* e la consapevolezza che *gli altri sono nostri compagni*… Vedo che è un argomento importante: essere autonomi come individui mentre si vive in armonia con le persone e la società. Collima con tutto ciò che abbiamo detto finora, mi pare.

FILOSOFO: Questi obiettivi si raggiungono affrontando quelli che Adler chiama “compiti vitali”.

GIOVANE: Quali sono?

FILOSOFO: Esaminiamo la parola “vita” partendo dall’infanzia. Da bambini siamo protetti dai genitori e possiamo vivere senza dover lavorare, ma prima o poi arriva il momento di diventare autonomi. Non possiamo dipendere in eterno dai genitori e, naturalmente, dobbiamo conquistare l’autonomia psicologica e sociale. Dobbiamo dedicarci a qualche forma di lavoro, che non è limitata all’idea ristretta di farsi assumere da un’azienda. Crescendo, cominciamo inoltre a fare amicizie di ogni genere. Ovviamente possiamo instaurare una relazione di coppia che può addirittura sfociare nel matrimonio. Se succede, iniziamo una relazione coniugale e, se abbiamo dei bambini, anche una relazione genitori-figli. Adler distingue tre tipi di relazioni interpersonali derivanti da questi processi: “il compito del lavoro”, “il compito dell’amicizia” e “il compito dell’amore”; tutti insieme costituiscono i compiti vitali.

GIOVANE: Sono gli obblighi che abbiamo come membri della società, come lavorare e pagare le tasse?

FILOSOFO: No. Per favore, cerca di ragionare solo in termini di relazioni interpersonali, della loro distanza e profondità. A volte Adler li chiama “i tre legami sociali” per mettere l’accento su questo punto.

GIOVANE: Parli di distanza e di profondità delle relazioni interpersonali, ma cosa intendi?

FILOSOFO: Le relazioni interpersonali che il singolo individuo non può evitare di instaurare quando cerca di vivere come essere sociale. Sono questi i compiti vitali. Compiti, nel senso che non si ha altra scelta se non affrontarli.

GIOVANE: Ti dispiacerebbe essere più preciso?

FILOSOFO: Prima concentriamoci sui compiti del lavoro. A prescindere dal tipo di occupazione, nessun lavoro può essere portato a termine da soli. Per esempio, di solito sono qui nel mio studio a scrivere libri, svolgendo un compito totalmente autonomo che non posso delegare a nessuno, ma poi c'è la presenza dell'editor e di molti altri, senza il cui aiuto il progetto non andrebbe in porto: dalle persone che si occupano della progettazione e della stampa a quelle che gestiscono la distribuzione e le vendite nelle librerie. In linea di massima, non esiste lavoro che possa essere completato senza la collaborazione di altre persone.

GIOVANE: In generale, immagino di no.

FILOSOFO: Tuttavia, dal punto di vista della distanza e della profondità, si può dire che le relazioni interpersonali di natura lavorativa siano quelle con gli ostacoli più bassi. Si prefiggono l'obiettivo comune, e facilmente comprensibile, di ottenere buoni risultati. Così le persone collaborano anche se non sempre vanno d'accordo e, in certa misura, non hanno altra scelta se non collaborare. Se un rapporto si basa unicamente sul lavoro, torna a essere una relazione con un estraneo non appena si esce dall'ufficio o si cambia occupazione.

GIOVANE: Sì, è vero.

FILOSOFO: Coloro che falliscono nelle relazioni interpersonali a questo livello sono denominati NEET, acronimo inglese di *not in education, employment or training* – usato per designare persone, soprattutto giovani,

che non hanno né cercano un impiego e non frequentano una scuola né un corso di formazione –, oppure *shut-in*, persone che vivono recluse in casa.

GIOVANE: Aspetta un attimo! Stai dicendo che non cercano un'occupazione solo perché vogliono evitare le relazioni interpersonali professionali, non perché siano degli scansafatiche o si rifiutino di fare lavori manuali?

FILOSOFO: A prescindere che il soggetto ne sia consapevole oppure no, le relazioni interpersonali sono alla base del problema. Per esempio, un uomo spedisce il curriculum per trovare lavoro e sostiene dei colloqui, ma viene scartato da un'azienda dopo l'altra. I rifiuti lo feriscono nell'orgoglio. Comincia a chiedersi a che scopo lavorare se deve sopportare cose di questo genere. Oppure commette un errore madornale sul lavoro. L'azienda perderà un sacco di soldi per colpa sua. Disperato, come se fosse sprofondato nell'oscurità, non sopporta il pensiero di tornare in ufficio l'indomani. In nessuno di questi casi è il lavoro a diventare sgradevole. A essere intollerabile è il fatto di vedersi criticati o rimproverati dagli altri attraverso il lavoro, ritrovandosi etichettati come incapaci, incompetenti o inadatti e sentendosi feriti nella dignità del proprio sé insostituibile. In altre parole, i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali.

CORDONCINO ROSSO E CATENE RIGIDE

GIOVANE: Rimanderò le obiezioni a dopo. Che mi dici del compito dell’amicizia?

FILOSOFO: L’amicizia è una relazione più ampia, estranea alla professione, perché non ha le costrizioni tipiche del posto di lavoro. È un rapporto difficile da instaurare o da approfondire.

GIOVANE: Giustissimo! Se c’è un luogo, per esempio la scuola o l’ufficio, puoi costruire una relazione, ma è un rapporto superficiale, limitato a quel posto. Anche solo provare a instaurare un’amicizia o a cercare un amico in un contesto diverso dalla scuola o dall’ufficio è molto difficile.

FILOSOFO: Hai qualcuno che definiresti un amico intimo?

GIOVANE: Ho un amico, ma non sono sicuro di poterlo chiamare intimo…

FILOSOFO: Era lo stesso per me. Quando andavo alle superiori, non tentavo neppure di fare amicizia e passavo le giornate a studiare greco e tedesco, tranquillamente assorto nella lettura dei libri di filosofia. Mia madre, preoccupata, si è rivolta al coordinatore di classe, che le ha detto: «Non c’è nulla di cui preoccuparsi. Suo figlio è una persona che non ha bisogno di amici». Queste parole sono state di grande conforto sia a lei sia a me.

GIOVANE: Una persona che non ha bisogno di amici? Così alle superiori non ne avevi nemmeno uno?

FILOSOFO: No, in realtà uno ce l’avevo. Diceva: «Non c’è nulla che valga la pena studiare all’università» e infatti non si è mai iscritto. Ha vissuto da eremita sulle montagne per diversi anni e di recente ho sentito dire che fa il

giornalista nel Sudest asiatico. Non lo vedo da decenni, ma ho la sensazione che se ci rincontrassimo, ritroveremmo la sintonia di allora. Più amici si hanno e meglio è, pensano molti, ma io non ne sono sicuro. Il numero di amici o di conoscenti che hai non ha alcun valore. Questo argomento si collega al compito dell'amore, ma gli aspetti su cui dovremmo concentrarci sono la distanza e la profondità della relazione.

GIOVANE: Riuscirò a trovare degli amici intimi?

FILOSOFO: Certo. Se cambi, cambiano anche le persone che ti circondano. Non avranno altra scelta. La psicologia adleriana è finalizzata a modificare se stessi, non gli altri. Invece di aspettare che a cambiare siano gli altri o la situazione, sei tu a fare il primo passo.

GIOVANE: Mmh…

FILOSOFO: Il fatto è che sei venuto a trovarmi nel mio studio e che, in te, ho trovato un giovane amico.

GIOVANE: Io sarei tuo amico?

FILOSOFO: Lo sei di sicuro. Questo dialogo non è una seduta psicologica e non abbiamo un rapporto di lavoro. Per me sei un amico insostituibile. Non sei d'accordo?

GIOVANE: Un… amico insostituibile? Per ora preferisco non esprimermi al riguardo. Andiamo avanti. Che mi dici dell'ultimo compito, quello dell'amore?

FILOSOFO: Immagina che si divida in due fasi: uno, quelle che si chiamano relazioni sentimentali; e l'altro, le relazioni con la famiglia, in particolare i rapporti genitori-figli. Abbiamo parlato del lavoro e dell'amicizia ma, dei tre compiti, molto probabilmente il più difficile è quello dell'amore. Quando una relazione di amicizia si trasforma in amore, le parole e i comportamenti ammissibili tra amici possono non esserlo più tra amanti. Per essere più precisi, si vieta all'altro di socializzare con amici del sesso opposto e, in alcuni casi, una semplice conversazione telefonica con una

persona dell’altro sesso è sufficiente per scatenare la gelosia. La distanza è molto ravvicinata e la relazione molto profonda.

GIOVANE: Sì, presumo che sia inevitabile.

FILOSOFO: Adler, però, non accetta l’idea di imporre limitazioni al partner. Se l’altro sembra felice, si riesce a gioirne sinceramente. Questo è amore. Le relazioni in cui le persone si limitano a vicenda prima o poi si sgretolano.

GIOVANE: Aspetta, questa tesi serve soltanto a giustificare l’infedeltà perché, se il partner fosse felice di avere un’avventura, secondo te bisognerebbe gioire anche di questo.

FILOSOFO: No, non giustifico l’infedeltà. Vedila in questo modo: una relazione tesa e oppressiva non si può definire amore nemmeno se c’è la passione. Il vero amore è presente quando ti viene spontaneo pensare che ogni volta che sono con una certa persona puoi comportarti liberamente. Sei in una condizione calma e molto naturale, senza provare alcun senso d’inferiorità né essere assillato dal bisogno di ostentare la tua superiorità. È questo il vero amore. Le restrizioni invece sono una manifestazione della mentalità che cerca di controllare il partner, nonché una dimostrazione di sfiducia. Condividere lo stesso spazio con una persona che diffida di te non è una situazione facile da sopportare, no? Se due persone vogliono convivere in buoni rapporti, devono trattarsi come personalità alla pari.

GIOVANE: Ok.

FILOSOFO: Nelle relazioni sentimentali e coniugali, tuttavia, c’è la possibilità della separazione. Così, se continuare la relazione diventa doloroso, anche un marito e una moglie che stanno insieme da anni possono separarsi. In linea di massima, però, non si può fare lo stesso con una relazione genitori-figli. Se l’amore romantico è una relazione tenuta insieme da un cordoncino rosso, genitori e figli sono legati da catene rigide e hai soltanto un piccolo paio di forbici. È questa la difficoltà delle relazioni di questo genere.

GIOVANE: Cosa si può fare?

FILOSOFO: In questa fase non devi scappare. Per quanto la relazione sia dolorosa, non puoi evitare di occupartene né rimandare il momento in cui farlo. Anche se alla fine la taglierai con le forbici, prima devi affrontarla. La cosa peggiore è l'immobilismo. È sostanzialmente impossibile per il soggetto vivere tutto solo, ed è soltanto nei contesti sociali che la persona diventa un individuo. Ecco perché nella psicologia adleriana l'autonomia come individui e la collaborazione all'interno della società vengono proposte come obiettivi generali. Ma come si fa a raggiungerli? A questo proposito, Adler prescrive di portare a termine i tre compiti del lavoro, dell'amicizia e dell'amore, i compiti delle relazioni interpersonali che una persona viva non può fare a meno di affrontare.

Il giovane, però, faticava ancora a capire il loro vero significato.

NON FARTI INGANNARE DALLA “MENZOGNA VITALE”

GIOVANE: Sto andando di nuovo in confusione. Hai detto che vedo gli altri come nemici e che non riesco a considerarli compagni perché scappo dai compiti vitali. Ma cosa significa?

FILOSOFO: Immagina, per esempio, che ci sia un certo signor A. Non ti piace perché ha dei difetti difficili da perdonare.

GIOVANE: Se cerchi persone che non mi piacciono, ci sono candidati in abbondanza.

FILOSOFO: Ma non è che il signor A non ti piaccia perché non riesci a perdonare i suoi difetti. Avevi l’obiettivo di prenderlo in antipatia ancora prima di notarli, e poi hai cominciato a cercarli per raggiungere questo scopo.

GIOVANE: È ridicolo! Perché avrei dovuto?

FILOSOFO: Per evitare una relazione interpersonale con lui.

GIOVANE: No, è illogico. Ovviamente l’ordine è capovolto. Il signor A ha fatto qualcosa che non mi è piaciuto, altrimenti non avrei motivo di prenderlo in antipatia.

FILOSOFO: Ti sbagli. È facile capire il concetto se ripensi all’esempio della separazione da una persona con cui c’è stato un rapporto sentimentale. Nelle relazioni tra amanti o coniugi ci sono casi in cui, a un certo punto, si è esasperati da tutto ciò che il partner fa o dice. Per esempio, la moglie non cura l’alimentazione del marito, il suo aspetto trasandato tra le mura

domestiche la riempie di repulsione e persino il suo russare la irrita, anche se, fino a qualche mese fa, nulla di tutto questo la disturbava.

GIOVANE: Mi suona familiare.

FILOSOFO: La moglie si sente così perché, a un certo punto, ha deciso che voleva mettere fine a quella relazione e ha iniziato a guardarsi intorno cercando un motivo per troncarla. Il marito non è cambiato di una virgola. A essere cambiato è l'obiettivo della moglie. Le persone sono creature molto egoiste, capaci di trovare negli altri una serie infinita di difetti e di imperfezioni ogni volta che ne hanno voglia. Potrebbe arrivare un uomo dal carattere perfetto, e la donna non avrebbe la minima difficoltà a trovare una ragione per disapprovarlo. È proprio per questo che il mondo può diventare un luogo pericoloso in qualunque momento e che è sempre possibile vedere gli altri come nemici.

GIOVANE: Così imputerei agli altri dei difetti immaginari per evitare i compiti vitali e anche le relazioni interpersonali? E scappo se li considero dei nemici?

FILOSOFO: Esatto. Adler studiò la tendenza a inventare pretesti di ogni genere per scansare i compiti della vita e la chiamò "menzogna vitale".

GIOVANE: Ok…

FILOSOFO: Lo so, è un termine drastico. Scarichi su qualcun altro la responsabilità della situazione in cui ti trovi. Scappi dai tuoi compiti vitali dicendo che è tutta colpa degli altri o dell'ambiente. È come la storia della studentessa che aveva paura di arrossire. Menti a te stesso e anche agli altri. A ben pensarci, è un termine molto drastico.

GIOVANE: Ma come fai a concludere che sto mentendo? Non sai niente delle persone che mi circondano o della vita che conduco, no?

FILOSOFO: È vero, non so nulla del tuo passato, dei tuoi genitori né di tuo fratello, ma una cosa la so.

GIOVANE: Quale?

FILOSOFO: Il fatto che a decidere il tuo stile di vita sei stato tu e nessun altro.

GIOVANE: Accidenti!

FILOSOFO: Se il tuo stile di vita fosse determinato da altre persone o dall'ambiente, senza dubbio sarebbe possibile scaricare la responsabilità a qualcun altro. Ma siamo noi a scegliere il nostro stile di vita, perciò è chiaro dove sta la responsabilità.

GIOVANE: Dunque vuoi condannarmi. Però dici che gli uomini sono bugiardi e vigliacchi e che la responsabilità è solo mia.

FILOSOFO: Non devi usare il potere della rabbia per girarti dall'altra parte. Questo è un punto fondamentale. Adler non etichetta mai i compiti o le menzogne vitali come buoni o cattivi. Non è della morale o del bene e del male che dobbiamo discutere, bensì del coraggio.

GIOVANE: Ancora?

FILOSOFO: Sì. Anche se eviti i compiti vitali e ti aggrappi alle menzogne vitali, non lo fai perché sei intriso di malvagità. Non è un atteggiamento condannabile da un punto di vista moralistico. È soltanto questione di coraggio.

DALLA PSICOLOGIA DEL POSSESSO ALLA PSICOLOGIA DELL'USO

GIOVANE: Alla fine ciò di cui stai parlando è il coraggio? Ora che ci penso, l'altra volta hai detto che la psicologia adleriana è una "psicologia del coraggio".

FILOSOFO: Aggiungo che non è una "psicologia del possesso", ma una "psicologia dell'uso".

GIOVANE: Così torniamo all'affermazione che l'importante non è ciò con cui si nasce, ma l'uso che si fa di quelle risorse.

FILOSOFO: Giusto. Grazie per essertene ricordato. L'eziologia freudiana è una psicologia del possesso che prima o poi sfocia nel determinismo. La psicologia adleriana invece è una psicologia dell'uso, e sei tu a decidere…

GIOVANE: È una psicologia del coraggio e, allo stesso tempo, una psicologia dell'uso…

FILOSOFO: Noi esseri umani non siamo così fragili da essere semplicemente alla mercé dei traumi eziologici (causa ed effetto). Dalla prospettiva della teleologia, siamo noi a scegliere la nostra vita e il nostro stile di vita. Abbiamo il potere di farlo.

GIOVANE: A essere sincero, non sono abbastanza sicuro di me stesso per superare il complesso d'inferiorità. Forse dirai che è una menzogna vitale, ma probabilmente non riuscirò mai a liberarmene.

FILOSOFO: Perché?

GIOVANE: Forse hai ragione. Anzi, sicuramente, ed è davvero il coraggio che mi manca. Riesco anche ad accettare la menzogna vitale. Ho paura di interagire con gli altri. Non voglio soffrire a causa delle relazioni interpersonali e preferisco rimandare i compiti vitali. È per questo che ho tutte queste scuse pronte. Sì, è proprio come dici. Ma ciò di cui parli non è una sorta di spiritualismo? In realtà stai affermando di aver perso il coraggio, che devi farti animo. Non sei diverso dall'istruttore sciocco che crede di darti un consiglio quando si avvicina e ti dà una pacca sulla spalla e ti dice: «Su col morale!». Anche se la ragione per cui non sto bene è che non riesco a stare su col morale!

FILOSOFO: Mi stai chiedendo di darti dei suggerimenti specifici?

GIOVANE: Sì, te ne sarei grato. Sono un essere umano, non una macchina. Mi sono sentito dire che ho esaurito il coraggio, ma non posso fare il pieno di questa virtù come se stessi riempiendo il serbatoio di benzina.

FILOSOFO: D'accordo, ma si è fatto molto tardi. Continuiamo la prossima volta.

GIOVANE: Non stai scappando, vero?

FILOSOFO: Certo che no. La prossima volta probabilmente parleremo della libertà.

GIOVANE: Non del coraggio?

FILOSOFO: Sì, sarà una discussione sulla libertà, che è essenziale quando si parla del coraggio. Per favore, rifletti su cosa sia la libertà.

GIOVANE: Va bene. Non vedo l'ora che sia già il prossimo incontro.

勇気

LA TERZA
NOTTE

Lascia stare
i compiti degli altri

Dopo due settimane piene di angoscia, il giovane tornò nello studio del filosofo. “Cos’è la libertà? Perché le persone non riescono a essere libere? Perché io non riesco a esserlo? Qual è la vera natura delle mie inibizioni?” Il compito che gli era stato assegnato gli pesava enormemente, ma sembrava impossibile trovare una risposta valida. Più ci pensava, più si rendeva conto della propria mancanza di libertà.

RINUNCIA AL DESIDERIO DI APPROVAZIONE

GIOVANE: Avevi detto che oggi avremmo discusso della libertà.

FILOSOFO: Certo, hai avuto tempo di riflettere?

GIOVANE: Sì, ci ho pensato a lungo.

FILOSOFO: E sei arrivato a qualche conclusione?

GIOVANE: Non ho alcuna risposta, ma in compenso ho trovato questa. Non è farina del mio sacco, ma una frase in cui mi sono imbattuto in biblioteca, una citazione da un romanzo di Dostoevskij: “Il denaro è libertà coniata”. Che ne pensi? “Libertà coniata” non suona bene? Scherzi a parte, sono rimasto affascinato da queste parole, che vanno dritte all’essenza di quella cosa chiamata denaro.

FILOSOFO: Capisco. Certo, se si parlasse in senso molto generale della vera implicazione del denaro, si potrebbe dire che è la libertà. È un’osservazione sagace, senza dubbio. Ma non ti spingi al punto di dire che la libertà è il denaro, vero?

GIOVANE: Hai ragione. Probabilmente c’è una libertà che si può conquistare grazie al denaro, e sono certo che sia più grande di quanto immaginiamo. Perché, in realtà, tutte le necessità della vita vengono soddisfatte attraverso transazioni finanziarie. Non credo, però, nella conseguenza che se si è molto ricchi si può essere liberi. Sicuramente voglio credere che non sia così e che i valori e la felicità umani non si possano comprare con il denaro.

FILOSOFO: Ipotizza per un momento di ottenere la libertà finanziaria e poi, pur essendo ricco sfondato, di non trovare la felicità. In quell’istante, quali

problemi e privazioni ti resterebbero da affrontare?

GIOVANE: Quelli legati alle relazioni interpersonali cui hai accennato l'altra volta. Ho riflettuto attentamente sulla questione. Per esempio, puoi possedere enormi ricchezze, ma non avere nessuno che ti ama né compagni da poter considerare amici né persone che ti apprezzano. È una grande disgrazia. Un'altra cosa che non riesco a togliermi dalla mente è la parola "vincoli". Ognuno di noi è ingarbugliato e si dimena tra queste corde che chiamiamo vincoli. Costretto a rimanere legato a una persona di cui non gli importa nulla, per esempio, o a guardarsi dagli sbalzi d'umore di un capufficio tirannico. Immagina come sarebbero facili le cose se potessi liberarti di relazioni interpersonali così fastidiose. Ovunque andiamo, siamo attorniati da altre persone, e siamo individui sociali, che esistono grazie ai rapporti. Qualunque cosa facciamo, non possiamo sfuggire alla robusta rete delle relazioni interpersonali.

FILOSOFO: È un punto fondamentale. Scaviamo un po' più a fondo. Che cosa, nelle relazioni interpersonali, ci priva della libertà?

GIOVANE: L'ultima volta hai detto che si possono vedere gli altri come nemici o compagni, spiegando che se si riesce a considerarli compagni si cambia anche visione del mondo. È sicuramente logico. Due settimane fa, quando me ne sono andato, ne ero convinto. Ma poi cos'è successo? Ho riflettuto bene sulla questione, notando che non si possono spiegare completamente alcuni aspetti delle relazioni interpersonali.

FILOSOFO: Per esempio?

GIOVANE: Il più ovvio è l'esistenza dei genitori. Non sono mai riuscito a vederli come nemici. Durante l'infanzia, in particolare, erano i miei più grandi protettori, che mi allevavano e mi difendevano. Per questo sono molto grato a loro. Però erano severi. Come ti ho detto l'ultima volta, mi paragonavano sempre a mio fratello e non approvavano i miei comportamenti. Facevano costantemente commenti sulla mia vita, dicendo che avrei dovuto studiare di più, che non avrei dovuto fare amicizia con

questo o quello, che come minimo sarei dovuto entrare in una determinata università, trovare un lavoro di un certo tipo eccetera. Le loro pretese mi mettevano sotto pressione ed erano sicuramente dei vincoli.

FILOSOFO: Cos'hai deciso di fare?

GIOVANE: Finché non ho iniziato l'università, non sono riuscito a ignorare i miei genitori. Ero divorato dall'ansia, il che era sgradevole, ma alla fin fine i miei desideri sembravano sempre coincidere con i loro. Il posto di lavoro l'ho scelto da solo, però.

FILOSOFO: A proposito, non me ne hai ancora parlato. Che lavoro fai?

GIOVANE: Il bibliotecario all'università. I miei volevano che lavorassi nella tipografia di mio padre, come mio fratello. Per questa ragione, da quando ho accettato il mio lavoro attuale, i nostri rapporti sono piuttosto tesi. Se non fossero i miei genitori, ma nemici, probabilmente non me ne sarebbe importato nulla perché, per quanto potessero provare a interferire, avrei sempre potuto ignorarli. Come ho detto, tuttavia, per me i genitori non sono nemici. Che siano compagni oppure no è un'altra questione ma, se non altro, non li definirei nemici. La relazione è troppo stretta perché io possa ignorare quello che si aspettano.

FILOSOFO: Quando hai scelto l'università adeguandoti ai loro desideri, che emozioni hai provato nei loro confronti?

GIOVANE: È complicato. Risentimento, ma anche sollievo all'idea di averli costretti ad approvarmi se avessi frequentato quella scuola.

FILOSOFO: Cosa intendi con "costretti ad approvarmi"?

GIOVANE: Dai, piantiamola con i giri di parole. Sono certo che sai a cosa mi riferisco. È il cosiddetto "desiderio di approvazione". Noi esseri umani ne sentiamo costantemente il bisogno. Sono le relazioni interpersonali, insomma. È proprio perché una certa persona non è un odioso nemico che vogliamo la sua approvazione, no? Perciò sì, è così. Volevo che i miei genitori mi approvassero.

FILOSOFO: Capisco. Parliamo di una delle principali premesse adleriane sull’argomento. La sua psicologia rifiuta il bisogno di cercare l’approvazione altrui.

GIOVANE: Davvero?

FILOSOFO: Non è necessaria. Anzi, non bisogna cercarla. Questo punto non può essere sottolineato abbastanza.

GIOVANE: Non ci credo! Il desiderio di approvazione non è forse un bisogno universale che motiva tutti gli esseri umani?

NON VIVERE PER SODDISFARE LE ASPETTATIVE ALTRUI

FILOSOFO: L’approvazione degli altri è una cosa di cui essere orgogliosi, ma sarebbe sbagliato dire che è assolutamente indispensabile. Perché la si cerca? O, per essere più chiari, perché una persona vuole essere lodata dagli altri?

GIOVANE: È semplice. È grazie all’approvazione altrui che abbiamo la sensazione di valere qualcosa e che riusciamo a cancellare il senso d’inferiorità, imparando ad avere fiducia in noi stessi. Sì, è questione di valore. Mi pare che tu ne abbia parlato l’ultima volta: il senso d’inferiorità è legato a un giudizio di valore. È perché non ho mai avuto l’approvazione dei miei genitori che la mia vita è stata rovinata dal senso d’inferiorità.

FILOSOFO: Consideriamo una situazione frequente. Per esempio, immaginiamo che tu raccolga i rifiuti sul posto di lavoro, ma che nessuno sembri farci caso. O se qualcuno se n’è accorto, non ti ha elogiato né tantomeno ringraziato. Continuerai a farlo d’ora in poi?

GIOVANE: È una situazione complicata. Credo che se nessuno apprezza il mio impegno, potrei smettere.

FILOSOFO: Perché?

GIOVANE: La raccolta dei rifiuti va a beneficio di tutti. Se mi rimbocco le maniche e ce la metto tutta, ma nessuno mi ringrazia, penso che perderei la motivazione.

FILOSOFO: È questa l’insidia del desiderio di approvazione. E la sua ricerca in molti casi dipende dal metodo educativo basato sulle ricompense e sulle punizioni.

GIOVANE: Sarebbe a dire?

FILOSOFO: Se ti comporti bene, ricevi un elogio. Se ti comporti male, una punizione. Adler era molto scettico verso questo approccio, che conduce a stili di vita sbagliati in cui le persone pensano: “Se nessuno mi elogia, non mi comporterò bene” e “Se nessuno mi punisce, mi comporterò male”. Quando inizi a raccogliere i rifiuti, ti prefiggi già l’obiettivo di essere elogiato e, se nessuno lo fa, ti indigni o decidi di smettere. Chiaramente c’è qualcosa che non va in questa situazione.

GIOVANE: No! Vorrei che non banalizzassi. Non discuto l’educazione. Voler essere apprezzati da coloro cui si tiene, accettati dalle persone che ci circondano, è un desiderio normale.

FILOSOFO: Ti sbagli di grosso. Non viviamo per soddisfare le aspettative altrui.

GIOVANE: Cosa intendi?

FILOSOFO: Non è necessario realizzarle.

GIOVANE: Che affermazione egoista! Stai dicendo che bisogna pensare soltanto a se stessi e vivere nell’ipocrisia?

FILOSOFO: Negli insegnamenti dell’ebraismo c’è un concetto che suona più o meno così: se non vivi la tua vita per te stesso, chi la vivrà al posto tuo? Vivi soltanto la tua vita. Quando si tratta di stabilire per chi tu stia vivendo, naturalmente quella persona sei tu. Allora se non la vivi per te stesso, chi la vive al posto tuo? Sostanzialmente, viviamo pensando all’io. Non c’è motivo per non ragionare in questo modo.

GIOVANE: Dunque sei pervaso dal veleno del nichilismo, dopotutto. Dici che, sostanzialmente, viviamo pensando all’io? E che va bene così? Che visione deprimente!

FILOSOFO: Non è affatto nichilismo. Anzi è l’esatto contrario. Quando cerchi approvazione negli altri e ti preoccupi solo del loro giudizio, in fin dei conti vivi la vita degli altri.

GIOVANE: Cosa significa?

FILOSOFO: Il profondo desiderio di approvazione sfocia in una vita passata a seguire le aspettative di chi vuole che tu sia un certo tipo di persona. In altre parole, getti via il tuo vero io e vivi la vita di altri. Per favore, ricorda una cosa: se tu non vivi per soddisfare le aspettative degli altri, ne consegue che gli altri non vivono per soddisfare le tue. Qualcuno potrebbe non comportarsi come desideri, ma arrabbiarsi non serve a niente. È normale.

GIOVANE: Niente affatto! Questa argomentazione sovverte la nostra società fin dalle fondamenta. Desideriamo l’approvazione degli altri, ma per riceverla dobbiamo prima approvare gli altri a nostra volta. È su questo rapporto di approvazione reciproca che è costruita la società. La tua tesi è espressione di una mentalità ripugnante e pericolosa, che spinge gli esseri umani all’isolamento e conduce al conflitto. È un’istigazione diabolica a suscitare inutilmente sfiducia e scetticismo.

FILOSOFO: Ahah, sicuramente usi un lessico interessante. Non c’è bisogno di alzare la voce però. Ragioniamo insieme. Devi ottenere l’approvazione, altrimenti soffri; se non la ricevi dagli altri e dai tuoi genitori, perdi fiducia in te stesso. Secondo te una vita simile può essere sana? Si potrebbe pensare: “Dio mi sta guardando, perciò è meglio collezionare buone azioni”, ma questa tesi e la visione nichilista secondo cui non c’è nessun Dio, perciò le cattive azioni sono permesse sono due facce della stessa medaglia. Anche supponendo che Dio non esista e che non possiamo ottenere l’approvazione degli altri, dovremmo comunque vivere questa vita. Anzi, è per superare il nichilismo di un mondo senza Dio che è necessario rinunciare all’approvazione delle altre persone.

GIOVANE: Tutti questi discorsi su Dio mi interessano poco. Prova a ragionare sulle persone reali e normali. Che mi dici del desiderio di essere approvati

socialmente? Perché uno vuole scalare la gerarchia aziendale, per esempio? Perché cerca fama e prestigio? Secondo me lo fa per il desiderio di veder riconosciuta la propria importanza per la società nel suo complesso, ossia è mosso dal desiderio di approvazione.

FILOSOFO: Perciò, se ottenessi l'approvazione, diresti di aver davvero trovato la felicità? Le persone che hanno consolidato il loro status sociale sono veramente felici?

GIOVANE: No, ma…

FILOSOFO: Quasi tutti pensano che soddisfare le aspettative degli altri sia un mezzo per ottenere la loro approvazione. Questa idea, come ti ho già detto, è conforme alla corrente di pensiero del metodo educativo basato sulla ricompensa e sulla punizione, secondo cui si viene elogiati se ci si comporta correttamente. Per esempio, emerge che il tuo lavoro ha lo scopo principale di soddisfare le aspettative altrui, ma ti mette a dura prova, perché temi sempre che gli altri ti guardino e ti giudichino, e reprimi il tuo io. Forse ti stupirai, ma coloro che mi chiedono assistenza psicologica non sono quasi mai egoisti. Piuttosto, soffrono nel tentativo di soddisfare le aspettative degli altri, per esempio dei genitori e degli insegnanti. Perciò non riescono ad avere un comportamento egocentrico nel senso positivo del termine.

GIOVANE: Dunque dovrei essere egoista?

FILOSOFO: Sì, ma senza essere irrispettoso verso gli altri. Per capire questo concetto è necessario comprendere l'idea adleriana della "divisione dei compiti".

GIOVANE: Divisione dei compiti? È un concetto nuovo. Parlamene.

L'irritazione del giovane era arrivata al culmine. "Rinunciare al desiderio di approvazione? Non soddisfare le aspettative degli altri? Vivere in modo più egocentrico? Cosa stava dicendo il filosofo? Il desiderio di approvazione non era forse il principale incentivo per associarsi e dedicarsi alla costituzione della società? E se questa idea della divisione dei compiti non dovesse convincermi?", si

domandò. “Non riuscirò ad accettare quest’uomo o Adler, se è per questo, per il resto dei miei giorni.”

COME DIVIDERE I COMPITI

FILOSOFO: Immaginiamo che un bambino abbia difficoltà a studiare. Non sta attento in classe, non fa i compiti e dimentica addirittura i libri a scuola. Cosa faresti se fossi suo padre?

GIOVANE: Farei il possibile per incentivarlo ad applicarsi. Assumerei degli insegnanti privati e lo costringerei ad andare al doposcuola anche a costo di trascinarlo per un orecchio. È il dovere di un genitore, direi, ed è così che sono stato cresciuto. Non potevo cenare finché non avevo finito i compiti.

FILOSOFO: Permettimi di farti un'altra domanda. Queste misure così severe ti hanno forse insegnato ad amare lo studio?

GIOVANE: Purtroppo no. Studiavo tanto per prendere la sufficienza ed essere promosso.

FILOSOFO: Capisco. D'accordo, affronterò l'argomento dal punto di vista fondamentale della psicologia adleriana. Quando una persona si trova a dover studiare, per esempio, noi adleriani ci domandiamo di chi è questo compito.

GIOVANE: In che senso, di chi è?

FILOSOFO: Che il bambino studi oppure no, che esca a giocare con gli amici oppure no, il compito è essenzialmente suo, non dei genitori.

GIOVANE: È una cosa che dovrebbe fare il bambino, intendi?

FILOSOFO: In parole povere, sì. Sarebbe inutile se i genitori studiassero al suo posto, non trovi?

GIOVANE: Certo.

FILOSOFO: Studiare è compito del bambino. Quando il genitore gestisce la situazione ordinandogli di farlo è, in realtà, un'intrusione nel compito di un'altra persona. In questo modo è difficile evitare uno scontro. Dobbiamo ragionare chiedendoci di chi è questo compito e dividere continuamente i nostri compiti da quelli degli altri.

GIOVANE: Come si fa a dividerli?

FILOSOFO: Semplicemente evitando di intromettersi nei compiti altrui.

GIOVANE: Tutto qui?

FILOSOFO: In generale, i problemi legati alle relazioni interpersonali sono dovuti al fatto che interferiamo con i compiti degli altri o che permettiamo agli altri di interferire con i nostri. La divisione dei compiti è sufficiente per apportare un cambiamento radicale alle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Non capisco. In primo luogo, come fai a stabilire di chi sia il compito? Dal mio punto di vista, parlando realisticamente, costringere un figlio a studiare è dovere dei genitori, perché quasi nessun bambino ama studiare e, in fin dei conti, il genitore è il tutore del figlio.

FILOSOFO: C'è un modo semplice per stabilire di chi sia il compito: chiedersi chi sia il destinatario del risultato prodotto dalla scelta fatta. Quando il bambino sceglie di non studiare, il risultato della decisione – restare indietro rispetto ai compagni, per esempio, o essere accettato nella sua scuola preferita – non è destinato ai genitori, bensì al bambino. In altre parole, studiare è compito del bambino.

GIOVANE: No, no, sei completamente fuori strada! Il genitore, che ha più esperienza ed è anche suo tutore, ha la responsabilità di spronare il figlio a studiare affinché simili situazioni non accadano. È una cosa che si fa per il bene del bambino, non un'intrusione. Anche se forse studiare è compito del bambino, convincerlo a farlo è compito del genitore.

FILOSOFO: È vero che oggi molti genitori usano l'espressione "per il tuo bene", ma chiaramente lo fanno per raggiungere i propri obiettivi, che possono essere la bella figura agli occhi della società, il bisogno di darsi delle arie o il desiderio di controllo, per esempio. In altre parole, non è per il tuo bene, ma per quello dei genitori. Il bambino si ribella proprio perché intuisce l'inganno.

GIOVANE: Così anche se il bambino non studia, stai dicendo che, siccome è suo compito, devo lasciarlo fare?

FILOSOFO: Bisogna stare attenti. La psicologia adleriana non consiglia l'approccio della non interferenza, ossia l'atteggiamento di non sapere e di non essere nemmeno interessati a sapere che cosa faccia il bambino. Invece il genitore lo protegge sapendo cosa fa. Se il problema è lo studio, gli spiega che è compito suo e che è pronto ad aiutarlo ogni volta che ha voglia di studiare, ma senza intromettersi. Quando il bambino non fa alcuna richiesta, impicciarsi non serve a niente.

GIOVANE: Ciò va oltre il rapporto genitori-figli?

FILOSOFO: Sì, certo. Nella psicologia adleriana, per esempio, non pensiamo che il cambiamento o meno del paziente sia compito dello psicologo.

GIOVANE: Come sarebbe a dire?

FILOSOFO: Dopo aver ricevuto l'assistenza psicologica, cosa decide il paziente? Di cambiare stile di vita oppure no. Questo è un suo compito e lo psicologo non può intervenire.

GIOVANE: Neanche per idea! Non posso accettare un atteggiamento così irresponsabile!

FILOSOFO: Naturalmente lo psicologo offre tutta l'assistenza possibile ma, a parte questo, non interferisce. C'è un detto che recita: "Puoi condurre il cavallo all'acqua, ma non puoi costringerlo a bere". L'assistenza e tutte le altre forme d'aiuto offerte alle persone nella psicologia adleriana partono da

questa posizione. Forzare il cambiamento ignorando le intenzioni della persona serve soltanto a provocare un’intensa reazione.

GIOVANE: Lo psicologo non cambia la vita del paziente?

FILOSOFO: Già. Solo tu sei l’unico a poter cambiare te stesso.

LASCIA STARE I COMPITI DEGLI ALTRI

GIOVANE: Ma che mi dici di quelli che si isolano, per esempio? Le persone come il mio amico, intendo. Anche nel suo caso diresti che dipende dalla divisione dei compiti, che non bisogna intervenire e che i genitori non c'entrano nulla?

FILOSOFO: Domandati se può uscire dal suo isolamento oppure no, o in che modo può uscirne. In linea di massima, è un compito che il soggetto deve portare a termine da solo. Non spetta ai genitori. Nonostante ciò, dato che non sono perfetti estranei, probabilmente è necessaria qualche forma di assistenza. A questo punto, la cosa più importante è che il figlio pensi di potersi consultare liberamente con i genitori quando si trova di fronte a un dilemma, e che loro abbiano costruito a poco a poco una relazione di fiducia abbastanza solida.

GIOVANE: Immagina che sia tuo figlio a essersi chiuso in camera sua. Cosa faresti? Per favore, rispondi non da filosofo, ma da genitore.

FILOSOFO: Prima penserei che è compito suo. Cercherei di non intervenire ed eviterei di concentrarmi troppo sulla sua situazione. Poi gli comunicherei che sono pronto ad aiutarlo ogni volta che ne avrà bisogno. Così, percependo un cambiamento nel genitore, non avrà altra scelta se non riflettere sul da farsi. Probabilmente verrà a chiedermi aiuto e magari proverà a risolvere alcune questioni da solo.

GIOVANE: Riusciresti davvero a essere così deciso se tuo figlio vivesse rintanato nella sua stanza rifiutandosi di uscire?

FILOSOFO: Un genitore che soffre per il rapporto con il figlio tende a considerare suo figlio la sua vita. In altre parole, si fa carico del compito del figlio e non pensa più ad altro. Quando finalmente se ne rende conto, l'io è già scomparso dalla sua vita. Tuttavia, per quanto pesante sia il fardello del compito del figlio, quest'ultimo è ancora un individuo indipendente. Nella scelta dell'università, del posto di lavoro e del coniuge, e anche per le più piccole questioni quotidiane di cosa dire e come comportarsi, non agisce secondo i desideri dei genitori. Naturalmente gli adulti si preoccupano e ogni tanto hanno la tentazione di intervenire ma, come ho detto prima, le altre persone non vivono per soddisfare le tue aspettative. Anche se il figlio è tuo, non vive per soddisfare le aspettative genitoriali.

GIOVANE: Dunque occorre mettere dei paletti anche in famiglia?

FILOSOFO: A dire il vero, in famiglia la distanza è inferiore, perciò è ancora più necessario dividere consapevolmente i compiti.

GIOVANE: Non ha senso. Da una parte parli d'amore e, dall'altra, lo neghi. Se metti dei paletti tra te e gli altri, non riuscirai più a credere in nessuno!

FILOSOFO: Credere significa anche dividere i compiti. Credi nel partner; è tuo compito. Ma il modo in cui quella persona agisce rispetto alle tue aspettative e alla tua fiducia è suo compito. Quando imponi i tuoi desideri senza aver messo dei paletti, prima di accorgertene cominci a essere invadente. Immagina che la tua partner non si comporti come desideri. Riusciresti ancora a credere in lei e ad amarla? Il compito dell'amore di cui parla Adler prevede anche queste domande.

GIOVANE: È difficile, molto difficile!

FILOSOFO: Certo che lo è, ma vedila così: interferire con i compiti altrui e farsene carico rende la vita pesante e faticosa. Se conduci un'esistenza di preoccupazione e sofferenze – che derivano dalle relazioni interpersonali –, devi prima imparare a dire: "Da qui in poi non è compito mio". E cioè a lasciar stare i compiti altrui. Questo è il primo passo per alleggerire il carico e semplificarti la vita.

COME SBARAZZARTI DEI PROBLEMI DOVUTI ALLE RELAZIONI INTERPERSONALI

GIOVANE: Non saprei, non sono convinto.

FILOSOFO: Allora immaginiamo che i tuoi genitori si oppongano strenuamente al posto di lavoro che hai scelto. Erano davvero contrari, giusto?

GIOVANE: Sì. Non arriverei al punto di dire che si sono opposti strenuamente, ma hanno fatto diversi commenti sarcastici.

FILOSOFO: Esageriamo e ipotizziamo che si oppongano strenuamente. Tuo padre fa una sfuriata e tua madre protesta con le lacrime agli occhi. Non vogliono assolutamente che tu faccia il bibliotecario e, se non entri nell'azienda di famiglia come ha fatto tuo fratello, potrebbero benissimo ripudiarti. Ma il modo di fare i conti con la disapprovazione è compito loro, non tuo. Non è un problema di cui ti debba preoccupare.

GIOVANE: Aspetta un momento. Stai dicendo che non importa se deludo i miei genitori?

FILOSOFO: Esatto. Non ha la minima importanza.

GIOVANE: Vuoi scherzare! Può esistere una filosofia che incoraggia un comportamento indegno di un figlio?

FILOSOFO: L'unica cosa che puoi fare riguardo alla tua vita è scegliere il percorso migliore in cui credere. D'altronde, gli altri come giudicano questa scelta? Valutarla è compito loro e tu non puoi farci nulla.

GIOVANE: Ciò che un’altra persona pensa di me – se mi apprezza oppure no – è compito suo, non mio. È questo che intendi?

FILOSOFO: È in questo che consiste la divisione dei compiti. Temi che gli altri ti guardino e ti giudichino, così desideri costantemente la loro approvazione. Ebbene, perché hai paura del loro giudizio? La psicologia adleriana ha una risposta semplice. Non hai ancora diviso i compiti. Dai per scontato che anche i compiti altrui siano tuoi. Ricorda le parole della nonna del mio amico: “Sei l’unico che si preoccupa del tuo aspetto”. Questa osservazione va dritta al cuore della divisione dei compiti. Ciò che gli altri pensano quando vedono la tua faccia è compito loro e tu non puoi controllarlo.

GIOVANE: Sul piano teorico, lo capisco. Il cervello lo trova sensato, ma il cuore non riesce ad accettare un’argomentazione così arbitraria.

FILOSOFO: Allora proviamo con un altro approccio. Immagina un uomo angosciato per le relazioni interpersonali all’interno dell’azienda in cui lavora. Ha un capo completamente irragionevole che gli urla addosso a ogni occasione e per quanto si impegni, l’altro non riconosce i suoi sforzi e non gli dà mai retta.

GIOVANE: Proprio come il mio.

FILOSOFO: Ma essere apprezzato dal capo è un “lavoro” che considereresti una priorità assoluta? Non è compito tuo risultare gradito alle persone sul posto di lavoro. Il tuo capo non ti apprezza e la sua antipatia è chiaramente immotivata, ma in questo caso non è necessario che entri nelle sue grazie.

GIOVANE: Non fa una grinza, ma è pur sempre il mio capo. Non concludo niente se il mio diretto superiore mi evita.

FILOSOFO: Di nuovo la menzogna vitale di Adler. “Non concludo niente perché il capo mi ignora, è colpa sua se il mio lavoro va male.” La persona che fa simili affermazioni usa l’esistenza del capo come pretesto per i suoi esiti lavorativi insoddisfacenti. Un po’ come la studentessa che aveva paura

di arrossire, in realtà hai bisogno dell'esistenza di un capo insopportabile. Perché così puoi dire che, se solo non avessi questo capo, potresti sbrigare più lavoro.

GIOVANE: No, non immagini come sia il mio rapporto con lui! Vorrei che smettessi di fare supposizioni.

FILOSOFO: Questa discussione riguarda gli elementi fondamentali della psicologia adleriana. Se ti arrabbi, non recepisci il messaggio. Se pensi: "Ho questo capo, perciò non posso lavorare", questa è eziologia bell'e buona. La verità è: "Non ho voglia di lavorare, perciò creo un capo insopportabile" oppure "Non voglio riconoscere il mio sé incapace, perciò creo un capo insopportabile". Questa sarebbe l'interpretazione teleologica della situazione.

GIOVANE: Probabilmente è così che verrebbe formulata nel tuo banale approccio teleologico, ma nel mio caso è diverso.

FILOSOFO: Allora supponiamo che tu proceda alla divisione dei compiti. Come cambierebbero le circostanze? In altre parole, per quanto il tuo capo cerchi di sfogare la sua rabbia irragionevole su di te, affrontarla non è compito tuo ma suo. Non c'è bisogno di entrare nelle sue grazie o di cedere al punto di prostrarsi ai suoi piedi. Il ragionamento giusto sarebbe: "Devo portare a termine i miei compiti vitali senza mentire".

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Tutti soffriamo a causa delle relazioni interpersonali. Può trattarsi del rapporto con i genitori o il fratello maggiore, oppure con il capo e i colleghi. L'altra volta mi hai chiesto dei suggerimenti pratici. Ecco cosa ti propongo. Prima domandati di chi è questo compito. Poi dividi i compiti. Stabilisci con calma fin dove arrivino i tuoi e dove comincino quelli dell'altra persona. Non intrometterti nei compiti altrui e non permettere a nessuno di intromettersi nei tuoi. Questo approccio specifico e rivoluzionario è prerogativa della psicologia adleriana e contiene il

potenziale per risolvere definitivamente i problemi dovuti alle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Inizio a capire cosa intendevi quando hai detto che l’argomento della discussione di oggi sarebbe stata la libertà.

FILOSOFO: Esatto. Ora proviamo a concentrarci sul suo significato.

TAGLIA IL NODO GORDIANO

GIOVANE: Sono certo che se si comprendesse e si mettesse in pratica la divisione dei compiti, le relazioni interpersonali diventerebbero libere all'istante, ma non riesco ancora a concepirlo.

FILOSOFO: Continua. Ti ascolto.

GIOVANE: A mio parere, sul piano teorico la divisione dei compiti è ineccepibile. L'opinione o il giudizio degli altri su di me è compito loro e io non posso condizionarli. Devo fare ciò che ho il dovere di portare a termine nell'esistenza senza mentire. Ne sono così convinto che non avrei alcun problema se la definissi una verità di vita. Ma considera un'altra cosa: da un punto di vista etico o morale, si potrebbe dire che è la cosa giusta da fare? Un modo di vivere che tracci confini tra se stessi e gli altri, intendo. Non arriveresti forse ad allontanare gli altri, a dire: "Stai interferendo con i miei compiti!" ogni volta che ti chiedono come stai? Mi sembra che equivalga a calpestare gli altri, in questi casi.

FILOSOFO: Hai mai sentito parlare di Alessandro Magno?

GIOVANE: Alessandro Magno? Sì, l'ho studiato.

FILOSOFO: Era un re macedone, vissuto nel IV secolo a.C. Durante l'avanzata nel regno persiano venne a sapere di un carro custodito nell'acropoli. Era stato saldamente legato a un palo nel tempio da Gordio, il re precedente, e una leggenda locale diceva che colui che avrebbe sciolto il nodo sarebbe diventato padrone dell'Asia. Era un nodo molto stretto che numerosi uomini d'ingegno avevano provato a districare, ma invano. Cosa credi che abbia fatto Alessandro Magno quando se lo trovò di fronte?

GIOVANE: Non lo sciolse facilmente, per poi diventare sovrano dell'Asia?

FILOSOFO: No, non è così che andò. Non appena Alessandro si rese conto di quanto il nodo fosse stretto, sguainò la spada e lo tagliò a metà con un fendente.

GIOVANE: Wow!

FILOSOFO: Poi si dice che abbia dichiarato: «Il destino non si costruisce con le leggende, ma facendosi largo con la spada». Non aveva bisogno del potere della leggenda e avrebbe forgiato il suo destino con la spada. Come sai, poi diventò il grande conquistatore di tutti i territori dell'odierno Medioriente e dell'Asia occidentale. Questo è il famoso aneddoto del nodo gordiano. I nodi così intricati – i vincoli delle relazioni interpersonali – non si possono sciogliere con i metodi convenzionali, ma vanno tagliati con un approccio totalmente nuovo. Ogni volta che spiego la divisione dei compiti, mi torna in mente il nodo gordiano.

GIOVANE: Non voglio contraddirti, ma non tutti possono diventare Alessandro Magno. L'aneddoto che descrive il suo gesto come un'impresa eroica non è forse arrivato fino a noi proprio perché non c'era nessun altro in grado di tagliare il nodo? Lo stesso vale per la divisione dei compiti. Pur sapendo di poter tagliare qualcosa con la spada, potresti trovarlo piuttosto difficile perché, quando procedi alla divisione dei compiti, prima o poi devi tagliare i legami con le persone. Le spingi verso l'isolamento. La divisione dei compiti di cui parli ignora completamente le emozioni umane! Come si fa a costruire buone relazioni interpersonali partendo da questo presupposto?

FILOSOFO: Si può eccome. La divisione dei compiti non è il fine ultimo delle relazioni interpersonali. Semmai è la porta d'ingresso.

GIOVANE: Cioè?

FILOSOFO: Per esempio, quando leggi un libro, se lo avvicini troppo al volto, non vedi niente. Allo stesso modo, per instaurare buone relazioni

interpersonali occorre un certo grado di distanza. Quando la distanza è troppo poca e le persone sono troppo vicine, diventa impossibile anche solo parlarsi. La distanza, però, non deve essere nemmeno troppo grande. I genitori che rimproverano eccessivamente i bambini si allontanano da loro molto sul piano mentale. Quando succede, il bambino non può più nemmeno consultarsi con i genitori e questi ultimi non riescono più a offrirgli un aiuto adeguato. Bisogna essere pronti a dare una mano quando necessario, ma senza invadere il territorio altrui. È importante mantenere un tipo di distanza moderata.

GIOVANE: La distanza è necessaria anche nel rapporto tra genitori e figli?

FILOSOFO: Certo. Prima hai detto che la divisione dei compiti calpesta la benevolenza dell'altra persona. Questo è un principio legato alla ricompensa. Secondo questa idea, quando qualcuno fa qualcosa per te, devi contraccambiare anche se quella persona non vuole niente. Anziché ricambiare la benevolenza, la leghi alla ricompensa. A prescindere dalla richiesta dell'altro, tu sei l'unico a decidere cosa fare.

GIOVANE: La ricompensa è alla base di quelli che chiamo "legami"?

FILOSOFO: Sì. Quando alla base di una relazione interpersonale c'è la ricompensa, il soggetto pensa: "Io ti ho dato questo, perciò tu devi darmi altrettanto". È un'idea molto diversa dalla divisione dei compiti, naturalmente. Non dobbiamo cercare la ricompensa e non dobbiamo essere legati a questa idea.

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: Tuttavia ci sono situazioni in cui sarebbe più facile interferire con i compiti di un'altra persona senza procedere alla divisione dei compiti. Per esempio, quando un bambino ha difficoltà ad allacciarsi le scarpe. Per la madre indaffarata è sicuramente più facile intervenire anziché aspettare che le allacci da solo. Ma è un'intromissione che equivale a privare il bambino del compito. Se l'intervento si ripete, il piccolo non imparerà niente e perderà il coraggio di far fronte ai compiti vitali. Come dice Adler, i

bambini cui nessuno ha insegnato ad affrontare le sfide cercheranno di evitarle tutte.

GIOVANE: Ma è un ragionamento molto arido.

FILOSOFO: Quando Alessandro Magno tagliò il nodo gordiano, probabilmente alcuni pensarono la stessa cosa. Erano convinti che sciogliere il nodo a mano avesse un significato, che fosse un errore tagliarlo con la spada, che Alessandro avesse frainteso le parole dell'oracolo. Nella psicologia adleriana ci sono aspetti antitetici al normale pensiero sociale. Questa teoria nega l'eziologia e il trauma, sposa la teleologia e ritiene che i problemi degli esseri umani siano dovuti alle relazioni interpersonali. Probabilmente anche l'invito a non cercare l'approvazione e a dividere i compiti è antitetico al normale pensiero sociale.

GIOVANE: È impossibile! Non ce la faccio!

FILOSOFO: Perché?

Il giovane era sconvolto dalla divisione dei compiti che il filosofo aveva iniziato a descrivere. Quando si imputavano tutti i problemi alle relazioni interpersonali, la divisione dei compiti era efficace. Se avesse adottato questo punto di vista, il mondo sarebbe diventato molto semplice, ma la teoria era priva di umanità. Non ne conteneva nemmeno un briciolo. Qualcuno sarebbe riuscito ad accettare una simile filosofia? Si alzò parlando con foga.

IL DESIDERIO DI APPROVAZIONE TI RENDE SCHIAVO

GIOVANE: Sono insoddisfatto da un’eternità. Gli adulti dicono ai giovani di fare quello che desiderano. Pronunciano queste parole sorridendo, come se li capissero davvero, come se fossero dalla loro parte. Ma è soltanto un’approvazione formale, che salta fuori perché quei giovani sono dei perfetti estranei per loro e la relazione è priva di qualunque responsabilità. Poi i genitori e gli insegnanti ci dicono: “Va’ in quella scuola” o “Trova un’occupazione stabile”; queste istruzioni concrete e poco interessanti non sono una semplice interferenza. Gli adulti cercano di adempiere alle loro responsabilità. È proprio perché siamo strettamente legati a loro e perché sono davvero preoccupati per il nostro futuro che non possono dire cose irresponsabili come: “Fa’ quello che ti pare”. Sono sicuro che anche tu faresti una faccia comprensiva e mi diresti di far pure quello che mi pare, ma non crederò a questo commento se verrà da un’altra persona. È un consiglio irresponsabile. È come se ti stessi togliendo un bruco dalla spalla. Se il mondo poi lo schiacciasse, diresti che non è compito tuo salvarlo, e ti allontaneresti con noncuranza. Altro che divisione dei compiti, sei un mostro!

FILOSOFO: Santo cielo, stai dando in escandescenze. Insomma vuoi che qualcuno intervenga in certa misura? Che sia un’altra persona a decidere il tuo percorso?

GIOVANE: Sì, può darsi! Ecco come stanno le cose: non è molto difficile capire cosa gli altri si aspettino da me o quale ruolo pretendano che io ricopra. Vivere come si vuole, invece, è difficilissimo. Cosa voglio? Cosa

voglio diventare, e che esistenza voglio condurre? Non sempre si hanno le idee chiare. Sarebbe un grave errore pensare che tutti abbiano sogni e obiettivi ben definiti. Non lo sai?

FILOSOFO: Forse è più facile soddisfare le aspettative altrui, perché così si affida la propria vita agli altri. Per esempio, percorri la strada spianata dai tuoi genitori. Anche se ci sono molte cose cui potresti obiettare, finché rimani su una strada già tracciata non ti smarrisci. Se invece scegli da solo, è normale che ogni tanto ti smarrisca. Ti scontri con il muro del "come bisogna vivere".

GIOVANE: È per questo che cerco l'approvazione degli altri. Prima hai parlato di Dio e, se vivessimo ancora in un'epoca in cui le persone credevano, penso che l'espressione "Dio ti guarda" potrebbe essere un criterio per l'autodisciplina. Se Dio ti approvasse, forse non avresti bisogno dell'approvazione degli altri. Quell'epoca, però, è finita molto tempo fa. Perciò non hai altra scelta se non darti una regolata pensando che gli altri ti guardano, aspirare alla loro approvazione e condurre una vita onesta. Gli occhi degli altri sono la mia guida.

FILOSOFO: Preferisci l'approvazione degli altri o la strada della libertà senza approvazione? È una domanda importante. Riflettiamoci insieme. Vivere la vita cercando di tenere conto dei sentimenti degli altri e preoccupandoti di come ti guardano; vivere in modo da realizzare i desideri dell'altro. Può darsi che lungo questa strada ci siano davvero dei cartelli a guidarti, ma la libertà va a farsi benedire. Perché vuoi rinunciarci? Usi l'espressione "desiderio di approvazione", ma in realtà stai dicendo che non vuoi essere disapprovato da nessuno.

GIOVANE: Chi lo vorrebbe? Nessuno al mondo arriverebbe a voler essere disapprovato da qualcuno.

FILOSOFO: Esatto. È vero che nessuno desidera una cosa simile, ma vedila in questo modo: cosa bisogna fare per non essere disapprovati da nessuno? C'è una sola risposta: tenere costantemente conto dei sentimenti degli altri,

giurando fedeltà a tutti. Se ci sono dieci persone, devi giurare fedeltà a tutte e dieci. Se lo fai, per il momento riesci a non essere disapprovato da nessuno, ma all'orizzonte si profila una grossa contraddizione. Giuri fedeltà a tutte e dieci le persone per il desiderio ostinato di non essere disapprovato. Sei come un politico che, cadendo nel populismo, inizia a fare promesse impossibili e ad assumersi responsabilità troppo grandi. Naturalmente le sue menzogne non tardano a venire a galla. Perde la fiducia delle persone e conduce una vita di profonda sofferenza. Ovviamente lo stress di mentire senza sosta ha conseguenze di ogni tipo. Per favore, cerca di capire questo punto. Se vivi in modo da soddisfare le aspettative altrui e affidi la tua vita agli altri, menti a te stesso ed estendi la menzogna a coloro che ti circondano.

GIOVANE: Così bisogna essere egocentrici e vivere come si vuole?

FILOSOFO: Dividere i compiti non è una cosa egocentrica, ma interferire con i compiti degli altri sì. I genitori costringono i figli a studiare, si intromettono nelle loro scelte esistenziali e matrimoniali. Questa non è altro che una mentalità egocentrica.

GIOVANE: Dunque il figlio può semplicemente ignorare le intenzioni dei genitori e vivere come meglio crede?

FILOSOFO: Non c'è ragione per non vivere la propria vita come si desidera.

GIOVANE: Ahah, non solo sei nichilista, ma anche anarchico e edonista. Sono così sconcertato che mi viene da ridere.

FILOSOFO: Vedendo un giovane che vive liberamente qui e ora, un adulto che ha rinunciato alla libertà lo giudica edonista; naturalmente ricorre a questa menzogna vitale per accettare la propria mancanza di libertà. Un adulto che ha scelto la vera libertà non fa commenti di questo genere, anzi incoraggia la volontà di essere liberi.

GIOVANE: In sintesi, sostieni che il problema sia la libertà? Veniamo al dunque. Hai usato più volte la parola "libertà", ma cos'è per te la libertà? Come possiamo cioè essere liberi?

COS’È LA VERA LIBERTÀ

FILOSOFO: Prima hai ammesso di non voler essere disapprovato da nessuno e hai detto che nessuno al mondo arriverebbe a voler essere disapprovato da qualcun altro.

GIOVANE: Giusto.

FILOSOFO: Anch’io la penso così. Non desidero essere disapprovato dagli altri. Nessuno arriverebbe a voler essere disapprovato, direi che è un’intuizione acuta.

GIOVANE: È un desiderio universale!

FILOSOFO: Tuttavia, nonostante i nostri sforzi, entrambi siamo oggetto della disapprovazione di qualcuno. Anche questo è un dato di fatto. Come ti senti quando qualcuno ti disapprova o hai l’impressione che lo faccia?

GIOVANE: In una parola, molto angosciato. Mi domando il perché, e cosa abbia fatto o detto di offensivo. Penso che avrei dovuto interagire diversamente con quella persona e continuo a rimuginarci sopra, divorato dal senso di colpa.

FILOSOFO: Non voler essere disapprovati dagli altri per gli esseri umani è un desiderio e un impulso assolutamente naturale. Kant, il gigante della filosofia moderna, lo chiamava “inclinazione”.

GIOVANE: Inclinazione?

FILOSOFO: Sì, è un termine che designa i desideri istintivi e impulsivi. Vivere come un sasso che rotola lungo una china, permettendo a queste inclinazioni o desideri o impulsi di portarci dove vogliono, non è libertà.

Vivere così significa soltanto essere schiavi dei desideri e degli impulsi. La vera libertà equivale piuttosto a spingere dal basso il proprio sé in caduta.

GIOVANE: Cosa intendi quando dici “spingerlo dal basso”?

FILOSOFO: Il sasso è inerme. Una volta che ha iniziato a rotolare, continua finché non si sottrae alle leggi naturali della gravità e dell’inerzia. Ma noi non siamo sassi, bensì esseri capaci di resistere all’inclinazione. Possiamo fermare il nostro sé in caduta e risalire la china. Probabilmente il desiderio di approvazione è un impulso naturale. Dunque vuoi continuare a rotolare per ricevere l’approvazione altrui? Vuoi logorarti come un sasso che rotola, fino a essere completamente levigato? Quando resta solo una pallina rotonda, si può affermare che sia il vero io? No.

GIOVANE: Stai dicendo che la libertà consiste nel resistere agli istinti e agli impulsi?

FILOSOFO: Come ho ripetuto più volte, nella psicologia adleriana pensiamo che i problemi derivino tutti dalle relazioni interpersonali. In altre parole, cerchiamo di sganciarci da queste ultime. Proviamo a liberarcene. Tuttavia è impossibile vivere da soli nell’universo. Alla luce di ciò che abbiamo detto finora, la conclusione cui arriviamo quando tentiamo di capire cosa sia la libertà dovrebbe essere chiara.

GIOVANE: E sarebbe?

FILOSOFO: In breve, che la propria libertà non piace alle altre persone.

GIOVANE: Prego?

FILOSOFO: La disapprovazione degli altri nei tuoi confronti è la dimostrazione che eserciti la tua libertà e che vivi nella libertà e nel rispetto dei tuoi principi.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Sicuramente è angosciante essere disapprovati da qualcuno. Se possibile, si preferirebbe evitarlo e soddisfare il proprio desiderio di

approvazione, ma comportarsi in modo da non essere disapprovati da nessuno significa rinunciare alla libertà, e anche quello è impossibile. C'è un prezzo da pagare per esercitare la propria libertà e, nelle relazioni interpersonali, coincide con la disapprovazione altrui.

GIOVANE: No! Sei completamente fuori strada. Questa non si può chiamare libertà. È una mentalità diabolica per convincere le persone a commettere delle malefatte.

FILOSOFO: Probabilmente credi che essere liberi sia sinonimo di sganciarsi dalle organizzazioni, di svincolarsi dalla famiglia o dalla scuola, dall'azienda o dalla nazione. Tuttavia, se per esempio dovessi affrancarti dalla tua organizzazione, non riusciresti a conquistare la vera libertà. A meno che tu non dia peso al giudizio degli altri, non tema di essere disapprovato e non paghi il prezzo dell'eventuale mancanza di approvazione, non sarai mai in grado di vivere come vuoi veramente, cioè non riuscirai mai a essere libero.

GIOVANE: Cercare la disapprovazione degli altri. È questo il tuo consiglio?

FILOSOFO: Il mio consiglio è non avere paura di riceverla.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Non ti sto suggerendo di vivere in modo da attirare la disapprovazione altrui né di commettere dei reati. Per favore, non fraintendermi.

GIOVANE: Allora riformulo la domanda. Le persone sono davvero in grado di sopportare il peso della libertà? Sono così forti? Restare indifferenti anche davanti alla disapprovazione dei propri genitori… Si può diventare così ipocritamente sprezzanti?

FILOSOFO: Non ci si prepara a essere ipocriti né si diventa sprezzanti. Ci si limita a dividere i compiti. Una persona può non vederti di buon occhio, ma non è compito tuo. Ancora una volta, riflessioni come "Dovrebbe apprezzarmi" o "Ho fatto tanto per lui, perciò è strano che non gli piaccia"

rivelano il tentativo di interferire con i compiti di un’altra persona per ottenere una ricompensa. Occorre andare avanti senza temere la possibilità di essere disapprovati. Non bisogna vivere come se rotolassimo giù per la china, bensì inerpicandoci lungo la salita. È questa la libertà per l’essere umano. Ipotizza che io mi trovi di fronte a due alternative – una vita in cui piaccio a tutti e una vita in cui ricevo la disapprovazione di alcuni – e che mi venga chiesto di scegliere. Opterei per la seconda possibilità senza la minima esitazione. Prima di preoccuparmi del giudizio altrui, voglio seguire il mio essere fino in fondo, cioè voglio vivere libero.

GIOVANE: Ora sei libero?

FILOSOFO: Sì.

GIOVANE: Non vuoi che gli altri ti disapprovino, ma non ti importa se succede?

FILOSOFO: Esatto. Probabilmente non voler essere disapprovato è compito mio, ma se il tal dei tali mi disapprova oppure no è compito suo. Anche se c’è una persona che non mi vede di buon occhio, non posso farci niente. Per tornare al proverbio che ho citato prima, cerchi di condurre il cavallo all’acqua, ma è compito suo decidere se bere oppure no.

GIOVANE: Questa è una conclusione interessante.

FILOSOFO: Il coraggio di essere felici sottintende anche il coraggio di essere disapprovati. Quando conquisti quel coraggio, le tue relazioni interpersonali si alleggeriscono all’istante.

SEI TU A TENERE IN MANO LE CARTE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI

GIOVANE: Non avrei mai immaginato di far visita a un filosofo per sentirmi consigliare di attirare la disapprovazione altrui.

FILOSOFO: So benissimo che non è una cosa facile da mandare giù. Probabilmente impiegherai un po' di tempo per meditarci sopra e digerirlo. Temo che, se oggi ci andiamo oltre, tu vada in confusione. Così vorrei parlarti di un'ultima cosa, una questione personale che concerne la divisione dei compiti, e poi concludere l'incontro.

GIOVANE: D'accordo.

FILOSOFO: Anche questo argomento riguarda le relazioni con i genitori. Il mio rapporto con mio padre è sempre stato travagliato, anche quando ero bambino. Mia madre è morta quando avevo poco più di vent'anni, senza che avessimo mai avuto un vero dialogo, e in seguito il rapporto con mio padre è diventato sempre più teso. Questo, finché non ho incontrato la psicologia adleriana e non ho capito le idee di Adler.

GIOVANE: Perché eri in cattivi rapporti con tuo padre?

FILOSOFO: Non ho mai dimenticato la volta che mi ha picchiato. Non ricordo cosa abbia fatto per meritarmelo. Rammento solo di essermi nascosto sotto la scrivania nel tentativo di sfuggirgli, ma mi ha trascinato fuori e mi ha colpito forte. Non una volta sola, diverse.

GIOVANE: Quella paura è diventata un trauma…

FILOSOFO: Credo di averlo pensato anch'io prima di incontrare la psicologia adleriana, perché mio padre era un tipo volubile e taciturno. Pensare che quella volta mi ha picchiato ed è stato questo a rovinare il nostro rapporto è tuttavia un ragionamento eziologico freudiano. La posizione teleologica adleriana ribalta completamente l'interpretazione del nesso di causa ed effetto. In altre parole, ripesco il ricordo di essere stato picchiato perché non voglio che la relazione con mio padre migliori.

GIOVANE: Così ti sei prefisso l'obiettivo di non voler ricucire il vostro rapporto e di non voler sistemare le cose tra voi.

FILOSOFO: Esatto. Era più comodo così. Potevo sfruttare il fatto di avere un padre come lui per giustificare i miei fallimenti nella vita. Era un punto a mio favore, e poi c'era l'aspetto della vendetta su un padre inflessibile.

GIOVANE: È proprio quello che volevo chiederti! Anche se la causa e l'effetto si sono invertiti – cioè anche se, nel tuo caso, sei riuscito ad analizzare te stesso e a dire: «Non sono in cattivi rapporti con mio padre perché mi ha picchiato, bensì ripesco il ricordo delle percosse perché non voglio che la mia relazione con lui migliori» –, che differenza fa? Il fatto che tu sia stato picchiato da piccolo non cambia, no?

FILOSOFO: Si può immaginare che sia una carta delle relazioni interpersonali. Finché uso l'eziologia per pensare che sono in cattivi rapporti con mio padre perché mi ha picchiato, non posso fare nulla in merito. Se invece penso che ripesco il ricordo di essere stato picchiato perché non voglio che il rapporto con mio padre migliori, tengo in mano la carta per ricucire il rapporto, perché, cambiando l'obiettivo, aggiusto ogni cosa.

GIOVANE: Davvero?

FILOSOFO: Certo.

GIOVANE: Mi chiedo se sia veramente questo che provi nel profondo del cuore. Riesco a capirlo a livello teorico, ma non mi convince.

FILOSOFO: Torniamo alla divisione dei compiti. È vero che io e mio padre avevamo un rapporto complicato. Era un uomo testardo ed ero certo che i suoi sentimenti non sarebbero cambiati facilmente. Inoltre c'era la concreta possibilità che avesse dimenticato di aver mai alzato le mani su di me. Tuttavia, nel momento in cui avrei dovuto decidere di aggiustare le cose, non mi importava quale fosse il suo stile di vita, cosa pensasse di me o come avrebbe reagito al mio tentativo. Queste cose mi erano del tutto indifferenti. Non me ne sarebbe fregato niente neppure se da parte sua non ci fosse stata la volontà di ricucire il rapporto. La questione era decidere di farlo oppure no, ed ero sempre io a tenere in mano le carte delle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Tu?

FILOSOFO: Sì. Molti pensano che sia l'altro a tenerle in mano. È per questo che si chiedono: "Cosa pensa di me quella persona?", finendo per vivere in modo da soddisfare i desideri altrui. Se invece capiscono la divisione dei compiti, si rendono conto di essere loro a tenere in mano tutte le carte. È un nuovo modo di ragionare.

GIOVANE: Dopo che sei cambiato, è cambiato anche tuo padre?

FILOSOFO: Non sono cambiato perché cambiasse lui. Sarebbe stato un tentativo di manipolazione. Anche se cambio, è soltanto l'io a cambiare. Non so cosa succederà all'altro dopo il mio cambiamento, e non posso fare nulla per influire su questo aspetto. Anche questa è una divisione dei compiti. Naturalmente ci sono occasioni in cui l'altra persona cambia quando cambio io, non *perché* cambio io. In molti casi non avrà altra scelta se non cambiare, ma non è questo l'obiettivo e, in ogni caso, è sicuramente possibile che l'altro non cambi. A ogni modo, modificare il proprio modo di parlare e di agire per manipolare gli altri è chiaramente un approccio sbagliato.

GIOVANE: Non si devono e non si possono manipolare gli altri.

FILOSOFO: Quando parliamo di relazioni interpersonali, pensiamo sempre ai rapporti tra due individui e al nostro rapporto con un gruppo numeroso, ma la prima relazione è con noi stessi. Quando si è vincolati dal desiderio di approvazione, le carte delle relazioni interpersonali sono sempre in mano d'altri. È meglio affidare le carte della vita a un altro o tenerle? Per favore, a casa rifletti con calma su queste idee: la divisione dei compiti e la libertà. Ti aspetto qui la prossima volta.

GIOVANE: Va bene. Ci penserò su.

FILOSOFO: Be', allora…

GIOVANE: C'è un'ultima cosa che vorrei chiederti.

FILOSOFO: Quale?

GIOVANE: Alla fine sei riuscito a ricucire il rapporto con tuo padre?

FILOSOFO: Sì, certo. O almeno credo. Si è ammalato e, negli ultimi anni di vita, io e la mia famiglia abbiamo dovuto prenderci cura di lui. Un giorno, mentre lo accudivo come al solito, ha detto: «Grazie». Non l'avevo mai sentito usare questa parola e, oltre allo stupore, ho provato gratitudine per le giornate trascorse insieme. In quei lunghi anni avevo cercato di fare il possibile, cioè avevo fatto del mio meglio per condurre mio padre all'acqua. Alla fine ha bevuto. Penso proprio di sì.

GIOVANE: Grazie mille. Ci rivediamo alla stessa ora.

FILOSOFO: Grazie a te. È stata una discussione proficua.



LA QUARTA NOTTE

Dove è il centro del mondo

“Ci è mancato poco. Ci sono quasi cascato!” La settimana seguente, il giovane tornò dal filosofo. Bussò alla porta con espressione indignata.

“L’idea della divisione dei compiti è sicuramente utile. L’ultima volta mi hai convinto fino in fondo, ma sembra un modo molto solitario di vivere. Dividere i compiti e alleggerire il carico delle relazioni interpersonali equivale a tagliare i ponti con gli altri e, come se non bastasse, mi suggerisci di espormi alla disapprovazione altrui? Se questa la chiami libertà, allora scelgo di non essere libero!”

LA PSICOLOGIA INDIVIDUALE E L’OLISMO

FILOSOFO: Hai un’aria piuttosto abbattuta oggi.

GIOVANE: Sai, dopo il nostro ultimo incontro ho riflettuto con calma e attenzione sulla divisione dei compiti e sulla libertà. Ho aspettato che le emozioni si placassero, quindi mi sono appellato alla ragione, ma la divisione dei compiti non mi sembra realistica.

FILOSOFO: Capisco, continua pure.

GIOVANE: La divisione dei compiti è sostanzialmente un’idea che si riduce a tracciare un confine: io sono io e tu sei tu. Certo, probabilmente così ci sono meno problemi dovuti alle relazioni interpersonali, ma saresti davvero pronto ad affermare che una vita simile sia giusta? A me pare soltanto un individualismo molto egocentrico e maldestro. La prima volta che sono venuto mi hai detto che la psicologia adleriana è conosciuta formalmente come “psicologia individuale”. Questo termine mi ha infastidito a lungo, ma alla fine ho capito il perché: quella che chiami psicologia adleriana, o psicologia individuale, è essenzialmente lo studio di un individualismo che spinge le persone all’isolamento.

FILOSOFO: È vero che la denominazione “psicologia individuale”, coniata da Adler, può essere fuorviante. Ti spiego subito cosa intendo. Anzitutto, etimologicamente parlando, la parola “individuo” significa indivisibile.

GIOVANE: Indivisibile?

FILOSOFO: Sì. In altre parole, è la più piccola unità possibile, perciò non può essere separato ulteriormente. Ebbene, cos’è che non può essere diviso? Adler era contrario a qualunque sistema di valori dualistico che

considerasse la mente separata dal corpo, la ragione dall'emozione o ciò che conosci da ciò che è inconscio.

GIOVANE: Cosa significa?

FILOSOFO: Per esempio, ricordi la studentessa che è venuta da me perché aveva paura di arrossire? Perché aveva sviluppato questa paura? Nella psicologia adleriana i sintomi fisici non vengono separati dalla psiche. La mente e il corpo sono considerati una cosa sola, un intero che non si può dividere in parti. La tensione mentale può far tremare le braccia e le gambe o far arrossire il viso, la paura può far impallidire eccetera.

GIOVANE: Sì, certo, ci sono parti della mente e del corpo che sono collegate.

FILOSOFO: Lo stesso vale per la ragione e le emozioni, e anche per il conscio e il subconscio. Una persona normalmente razionale non si aspetta di essere colta da un'emozione violenta e di mettersi a urlare addosso a qualcuno. Non veniamo sopraffatti da emozioni che, in qualche modo, esistano indipendentemente da noi. Ciascuno di noi è un tutto unitario.

GIOVANE: No, non è vero. È proprio perché abbiamo la capacità di vedere la mente e il corpo, la ragione e le emozioni, e conscio e subconscio come elementi ben distinti che riusciamo a comprendere correttamente le persone. Non è un dato di fatto?

FILOSOFO: Senza dubbio è vero che la mente e il corpo sono cose separate, che la ragione e le emozioni sono diverse e che esistono una mente conscia e una inconscia. Detto questo, però, quando vai su tutte le furie e urli addosso a un'altra persona, è l'"io nella sua interezza" a decidere di sbraitare. Sarebbe impensabile che alcune emozioni indipendenti – slegate, per così dire, dalle tue intenzioni – possano produrre quelle urla. Quando separi l'io dalle emozioni e pensi: "Sono state le emozioni a indurmi a farlo" o "Le emozioni hanno avuto la meglio su di me e non ho potuto evitarlo", questo ragionamento diventa ben presto una menzogna vitale.

GIOVANE: Ti riferisci a quella volta che me la sono presa con il cameriere, vero?

FILOSOFO: Sì. Questa visione dell'essere umano come un intero, una cosa indivisibile che non si può scomporre in parti, prende il nome di "olismo".

GIOVANE: Bene, ma non ti ho chiesto una lezione universitaria sulla definizione di individuo. La psicologia adleriana, portata alla sua conclusione logica, afferma sostanzialmente che io sono io e tu sei tu, spingendo le persone all'isolamento. Afferma che, dato che io non interferisco con te, tu non interferire con me e continueremo entrambi a vivere come ci pare. Per favore, dimmi sinceramente che ne pensi.

FILOSOFO: D'accordo. I problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali. Hai capito questo caposaldo della psicologia adleriana, vero?

GIOVANE: Sì. Probabilmente l'idea della non interferenza nelle relazioni interpersonali, ossia la divisione dei compiti, è nata per risolvere questi problemi.

FILOSOFO: Mi sembra che ne abbiamo parlato l'ultima volta. Per instaurare buone relazioni personali occorre un certo grado di distanza, mentre le persone che si avvicinano troppo finiscono per non riuscire neppure a rivolgersi la parola; non va bene nemmeno allontanarsi troppo. Per favore, non vedere la divisione dei compiti come uno strumento per tenere a distanza gli altri; piuttosto considerala una concezione utile per districare i fili del complesso groviglio delle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Hai detto "districare i fili"?

FILOSOFO: Esatto. In questo momento i tuoi fili e quelli di altre persone sono ingarbugliati in un viluppo confuso e tu guardi il mondo mentre sei in questa condizione. Rosso, blu, marrone e verde; tutti i colori sono mescolati insieme. La consideri una connessione, ma non lo è.

GIOVANE: E allora cos'è una "connessione" secondo te?

FILOSOFO: L'ultima volta ho definito la divisione dei compiti una misura per risolvere i problemi dovuti alle relazioni interpersonali, ma queste ultime non finiscono soltanto perché dividi i compiti. In realtà, questa separazione

è il punto di partenza delle relazioni interpersonali. Oggi approfondiamo l’argomento per capire come la psicologia adleriana le veda nel loro complesso e quale tipo di rapporto dovremmo instaurare con gli altri.

L’OBIETTIVO DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI È IL SENSO DI COMUNITÀ

GIOVANE: Ho una domanda. Per favore, dammi una risposta semplice che vada dritta al nocciolo della questione. Dici che la divisione dei compiti è il punto di partenza delle relazioni interpersonali. Bene, ma qual è l’obiettivo di queste ultime?

FILOSOFO: Per venire subito al sodo, il senso di comunità.

GIOVANE: E che vuol dire?

FILOSOFO: È un punto chiave della psicologia adleriana e le opinioni sulla sua applicazione sono state oggetto di numerosi dibattiti. In realtà, le implicazioni del concetto di senso di comunità hanno indotto molte persone ad abbandonare Adler.

GIOVANE: Mi sembra interessante. In cosa consiste?

FILOSOFO: Due incontri fa credo di aver toccato la questione del modo in cui vediamo gli altri, cioè come nemici o come compagni. Ora spingiamoci un po’ più in là. Se gli altri sono nostri compagni e viviamo circondati da loro, dovremmo essere in grado di trovare il nostro rifugio in quella vita. Inoltre, così facendo, dovremmo iniziare a provare un desiderio di condivisione verso i nostri compagni, la voglia di dare un contributo alla comunità. Questa idea degli altri come compagni, questa consapevolezza di avere un rifugio, si chiama “senso di comunità”.

GIOVANE: Ma quale parte di questa teoria è discutibile? Mi sembra assolutamente inconfutabile.

FILOSOFO: La questione è la comunità. In cosa consiste? Quando senti la parola “comunità”, quali immagini ti vengono in mente?

GIOVANE: Istituzioni come la famiglia, la scuola, il lavoro o associazioni di quartiere.

FILOSOFO: Quando Adler parla di comunità, va oltre la famiglia, la scuola, il lavoro e il quartiere, considerandola omnicomprensiva, capace di includere non solo le nazioni e tutta l’umanità, ma l’intero arco del tempo, dal passato al futuro. Vi inserisce anche le piante, gli animali e gli oggetti inanimati.

GIOVANE: Prego?

FILOSOFO: In altre parole, sostiene che la comunità non è soltanto uno dei contesti preesistenti evocati dal termine, ma comprende letteralmente *ogni cosa*, l’intero universo dal passato al futuro.

GIOVANE: No, scusa, non ti seguo più. L’universo? Il passato e il futuro? Di cosa stai parlando?

FILOSOFO: Quasi tutti quelli che sentono la spiegazione hanno dubbi analoghi ai tuoi. Non è un’idea immediatamente comprensibile. Persino Adler ammise che la sua visione della comunità era un ideale irraggiungibile.

GIOVANE: Sconcertante, no? Che mi dici di te? Riesci davvero a capire e ad accettare questo senso di comunità, o come si chiama, capace di includere l’intero universo?

FILOSOFO: Ci provo, perché ritengo che non si possa comprendere la psicologia adleriana senza capire questo punto.

GIOVANE: Continua.

FILOSOFO: Come ripeto fin dall’inizio, per Adler i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali. Queste ultime sono la causa dell’infelicità, ma si può affermare anche il contrario: le relazioni interpersonali sono la causa della felicità.

GIOVANE: Appunto.

FILOSOFO: Inoltre il senso di comunità è l'indice più importante per valutare la felicità delle relazioni interpersonali.

GIOVANE: Ora sì che mi hai incuriosito.

FILOSOFO: Il senso di comunità si chiama anche "interesse sociale", cioè interesse per la società. Ho una domanda per te: sai qual è l'unità più piccola della società, dal punto di vista della sociologia?

GIOVANE: L'unità più piccola della società? La famiglia, direi.

FILOSOFO: No, siamo "io e te". Bastano due persone per creare sia la società sia la comunità. Per capire il senso di comunità cui fa riferimento Adler è consigliabile usare "io e te" come punto di partenza.

GIOVANE: Ma a che scopo?

FILOSOFO: A passare dall'attaccamento al sé (interesse personale) alla preoccupazione per gli altri (interesse sociale).

GIOVANE: Cosa significa?

PERCHÉ MI INTERESSO SOLO DI ME STESSO?

FILOSOFO: Consideriamo la questione sul piano concreto. Per chiarezza, invece di attaccamento al sé parlerò di egocentrismo. Secondo te, che tipo è una persona egocentrica?

GIOVANE: La prima cosa che mi viene in mente è, immagino, una specie di tiranno. Un individuo dispotico, che non si fa scrupoli a rompere le scatole agli altri e che pensa solo al proprio tornaconto. È convinto che il mondo giri intorno a lui e si comporta come un dittatore che governa con autorità e forza. Procura un'enorme quantità di problemi a chi lo circonda, come una sorta di re Lear di Shakespeare, il tipico esempio di tiranno.

FILOSOFO: Capisco.

GIOVANE: D'altronde, non deve necessariamente essere un tiranno. Si potrebbe definire egocentrica anche una persona che turba l'armonia di un gruppo. Non sa operare con il gruppo e preferisce agire da sola. Non si ferma mai a riflettere sulle sue azioni, nemmeno quando è in ritardo per un appuntamento o viene meno a una promessa. In una parola, un egoista.

FILOSOFO: Senz'altro è questa l'immagine che viene in mente quando si pensa a una persona egocentrica, ma occorre prendere in considerazione un'altra categoria di individui. Anche coloro che sono incapaci di dividere i compiti e che sono ossessionati dal desiderio di approvazione sono molto egocentrici.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Considera il desiderio di approvazione. Quanta attenzione ti dedicano gli altri, e qual è il loro giudizio sul tuo conto? Vale a dire, fino a

che punto soddisfano il tuo desiderio? Le persone ossessionate dal desiderio di approvazione danno l'impressione di guardare gli altri quando, in realtà, guardano solo se stesse. Non si preoccupano per gli altri, ma solo dell'io. In sintesi, sono egocentrici.

GIOVANE: Dunque anche le persone come me, che hanno paura di essere giudicate dagli altri, sono egoiste? Anche se ce la metto tutta per essere attento e rispettoso degli altri?

FILOSOFO: Sì, sei egocentrico perché ti preoccupi soltanto per l'io. Vuoi che gli altri pensino bene di te, ed è per questo che temi il loro giudizio. Questa non è preoccupazione per gli altri, ma solo attaccamento al sé.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Te ne ho parlato la volta scorsa. L'esistenza di persone che non ti vedono di buon occhio dimostra che vivi nella libertà. Forse lo consideri egocentrico, ma dalla discussione di oggi avrai sicuramente capito che essere costantemente assillati dal giudizio altrui è uno stile di vita egocentrico in cui l'unica preoccupazione è l'io.

GIOVANE: Ora sì che sono senza parole!

FILOSOFO: Non solo tu, ma tutti coloro che sono attaccati all'io sono egocentrici. È proprio per questo che è necessario passare dall'attaccamento al sé alla preoccupazione per gli altri.

GIOVANE: Sì, è vero che guardo sempre e solo me stesso, questo lo ammetto. Ho sempre paura di come gli altri vedono me, ma non di come io vedo loro. Se mi reputi egocentrico, non c'è nulla che possa dire per confutarti. Ma mettiamola in questi termini: se la mia vita fosse un lungometraggio, il protagonista sarebbe sicuramente l'io, no? Puntare la telecamera sul protagonista è davvero una cosa così riprovevole?

TU NON SEI IL CENTRO DEL MONDO

FILOSOFO: Procediamo per ordine. Anzitutto, ciascuno di noi è membro di una comunità e quello è il nostro posto. Sentire di avere un rifugio nella comunità, sentire che *è giusto* farne parte e provare un senso di appartenenza sono desideri umani fondamentali. La scuola, il lavoro o le amicizie, l'amore o il matrimonio sono tutte cose collegate alla ricerca di luoghi e relazioni in cui sentire che è giusto farne parte. Sei d'accordo?

GIOVANE: Sì, altroché! Su tutta la linea!

FILOSOFO: Il protagonista della tua vita è l'io. Fin qui il ragionamento non fa una grinza. L'io, però, non occupa il centro del mondo. Pur essendo il protagonista della vita, non è mai più di un membro della comunità e di una parte del tutto.

GIOVANE: Cosa intendi di preciso?

FILOSOFO: Coloro che pensano soltanto a se stessi credono di essere al centro del mondo. Per loro, gli altri sono semplicemente "persone che faranno qualcosa *per* me". Sono più o meno convinti che tutti gli altri esistano per servirli e che debbano dare priorità ai loro sentimenti.

GIOVANE: Come un principe o una principessa.

FILOSOFO: Esatto. Passano da essere i protagonisti della vita a essere i protagonisti del mondo. Per questa ragione, ogni volta che entrano in contatto con un'altra persona, riescono a pensare solo: "Cosa può darmi?". Tuttavia – e questa è una cosa che non vale per i principi e le principesse – questa aspettativa non è destinata a essere soddisfatta in ogni occasione, perché gli altri non vivono per realizzare le loro aspettative.

GIOVANE: Appunto.

FILOSOFO: Poi, quando le aspettative non vengono soddisfatte, queste persone perdono tutte le loro illusioni e hanno la sensazione di aver subito un grave affronto. Covano rancore e pensano: “Quella persona non ha fatto niente per me. Mi ha piantato in asso. Non è più un mio compagno. È un nemico”. Coloro che sono convinti di essere il centro del mondo finiscono sempre per perdere i loro compagni.

GIOVANE: Questo sì che è strano. Non hai detto che viviamo in un mondo soggettivo? Finché il mondo è uno spazio soggettivo, sono l’unico a poter essere al suo centro. Non permetterò a nessun altro di prendere il mio posto.

FILOSOFO: Credo che quando parli del mondo, tu abbia in mente qualcosa di simile a una carta geografica.

GIOVANE: Una carta geografica? A cosa ti riferisci?

FILOSOFO: Per esempio, sul planisfero utilizzato in Francia, l’America è a sinistra e l’Asia a destra. L’Europa e la Francia sono raffigurate al centro, naturalmente. Il planisfero usato in Cina, invece, mostra l’America a destra e l’Europa a sinistra. Molto probabilmente i francesi che vedono il planisfero cinese provano un senso di incongruenza difficile da descrivere, come se fossero stati emarginati ingiustamente o tagliati fuori dal mondo in modo arbitrario.

GIOVANE: Sì, capisco.

FILOSOFO: Ma cosa succede quando si usa un mappamondo? Puoi guardare il mondo mettendo al centro la Francia, la Cina o, se è per questo, il Brasile. Ogni luogo è al centro e, allo stesso tempo, nessuno lo è. Il mappamondo può avere infiniti centri, a seconda della posizione e della visuale dello spettatore. È nella sua natura.

GIOVANE: È vero.

FILOSOFO: Lo stesso vale per te: come dicevo prima, non sei il centro del mondo. Sei parte di una comunità, non il suo centro.

GIOVANE: Ok. Questo pianeta è un mappamondo, non una carta geografica disegnata su un piano. Lo capisco sul piano teorico, ma perché devo essere consapevole del fatto di non essere il centro del mondo?

FILOSOFO: Ora torniamo al punto di partenza. Tutti noi cerchiamo il senso di appartenenza che ci suggerisce che è giusto farne parte. Nella psicologia adleriana, tuttavia, il senso di appartenenza si può ottenere soltanto impegnandosi attivamente e spontaneamente per la comunità, non solo standoci dentro.

GIOVANE: Puoi dirmi in modo più preciso cosa intendi con "impegnarsi attivamente"?

FILOSOFO: Si affrontano i compiti vitali, cioè si fanno dei passi per conto proprio, senza evitare i compiti delle relazioni interpersonali del lavoro, dell'amicizia e dell'amore. Se sei il centro del mondo, il pensiero di impegnarti per la comunità non ti sfiora nemmeno, perché tutti gli altri sono persone che faranno qualcosa per me senza il bisogno che tu faccia qualcosa per loro. Ma tu non sei il centro del mondo e nemmeno io. Bisogna camminare con le proprie gambe e fare dei passi avanti nei compiti delle relazioni interpersonali. Non devi chiederti cosa ti darà una persona, bensì: "Cosa posso dare a questa persona?". È questo che intendo per "impegno verso la comunità".

GIOVANE: Si riesce a trovare il proprio rifugio perché si dà qualcosa?

FILOSOFO: Esatto. Non nasciamo con il senso di appartenenza, ma lo acquisiamo con le nostre forze. Il senso di comunità è il controverso concetto chiave della filosofia adleriana.

All'inizio il giovane trovò difficile accettarlo e, naturalmente, sentirsi dare dell'egocentrico lo irritò. L'aspetto che più lo sconcertava, tuttavia, era l'incredibile estensione della comunità, che comprendeva l'universo e gli oggetti inanimati. Di cosa parlavano Adler e il filosofo? Perplesso, aprì lentamente la bocca per parlare.

ASCOLTA LA VOCE DI UNA COMUNITÀ PIÙ GRANDE

GIOVANE: Devo ammettere che non ti seguo più. Lascia che provi a fare un po’ di chiarezza. Prima di entrare nelle relazioni interpersonali, abbiamo la divisione dei compiti e, come obiettivo, il senso di comunità, che coincide con la visione degli altri come compagni e con la consapevolezza di avere un rifugio nella comunità. Fin qui riesco a capire e ad accettare la tua teoria, ma i dettagli continuano a sembrare un po’ campati in aria. Tanto per cominciare, cosa intendi quando dici che la comunità si estende all’intero universo, e poi addirittura al passato e al futuro, e a ogni cosa dagli esseri viventi agli oggetti inanimati?

FILOSOFO: Sicuramente ti complichi le cose se prendi alla lettera il concetto adleriano di comunità e provi a immaginare un sistema che comprenda l’universo e gli oggetti inanimati. Per il momento, basti dire che la sfera d’azione della comunità è infinita.

GIOVANE: Infinita?

FILOSOFO: Prendi, per esempio, un uomo che, dopo aver raggiunto l’età della pensione e smesso di lavorare, perde rapidamente la sua vitalità e cade in depressione. Isolato all’improvviso dall’azienda che costituiva la sua comunità e privato di qualunque titolo o professione, diventa una persona qualunque. Siccome non riesce ad accettare il fatto di essere normale, invecchia praticamente da un giorno all’altro. In realtà, però, dipende tutto dal fatto che è stato tagliato fuori dalla piccola comunità dell’azienda. Ciascuno appartiene a una comunità distinta e, in fin dei conti, apparteniamo tutti alla comunità della Terra e a quella dell’universo.

GIOVANE: Questo è un sofisma bell'e buono! Venirsene fuori con un: "Tu fai parte dell'universo", come se servisse a infondere un senso di appartenenza, non ha senso.

FILOSOFO: È vero, è impossibile immaginare l'intero universo da un momento all'altro. Nonostante ciò, vorrei farti capire che appartieni a una comunità distinta e più estesa, ben più grande di quella visibile quando ti guardi intorno – per esempio, il paese o il quartiere in cui vivi –, e che in qualche modo dai un contributo al suo interno.

GIOVANE: Permettimi di fare un esempio. Ipotizziamo che un uomo sia celibe, abbia perso il lavoro e gli amici ed eviti la compagnia delle altre persone, vivendo solo dei soldi che gli hanno lasciato i genitori. Dunque si sottrae a tutti i compiti del lavoro, dell'amicizia e dell'amore. Diresti che anche una persona di questo genere appartiene a una comunità?

FILOSOFO: Certo. Immagina che vada a comprare il pane e che paghi con una moneta. Quest'ultima non torna semplicemente al panettiere. Va ai produttori di farina e burro, ai fattorini che consegnano gli ingredienti, ai fornitori della benzina usata per i furgoni, agli abitanti dei paesi petroliferi da cui arriva il carburante eccetera. Perciò è tutto collegato. Le persone non sono mai davvero sole o separate dalla comunità e non possono esserlo.

GIOVANE: Dunque stai dicendo che quando compro il pane dovrei farmi tutte queste fantasie?

FILOSOFO: Non sono fantasie, ma la realtà. La comunità di cui parla Adler va oltre le cose visibili, come le famiglie e le società, allargandosi alle connessioni che non riusciamo a vedere.

GIOVANE: Scusa se te lo faccio notare, ma ti stai rifugiando nella teoria astratta. La questione di cui dovremmo occuparci è il senso di appartenenza, l'idea che è giusto farne parte. Poi, riguardo al significato del senso di appartenenza, a essere più forte è la comunità che possiamo vedere. Sei d'accordo, vero? Per esempio, se confrontiamo la comunità "azienda" con la comunità "Terra", il senso di appartenenza di una persona che si dichiara

membro di questa azienda è più forte. Per prendere a prestito la tua terminologia, la distanza e la profondità delle relazioni interpersonali sono molto diverse. È normale, quando si cerca un senso di appartenenza, essere attratti da una comunità più piccola.

FILOSOFO: Osservazione acuta. Cominciamo domandandoci perché dobbiamo essere consapevoli delle varie comunità più grandi. Come ho spiegato prima, tutti noi apparteniamo a molteplici comunità: la famiglia, la scuola, il posto di lavoro, il quartiere e il paese in cui viviamo. Fin qui sei d'accordo, vero?

GIOVANE: Sì.

FILOSOFO: Supponi, essendo uno studente, di considerare la comunità "scuola" un assoluto. In altre parole, la scuola è tutto per te, il tuo io esiste per la scuola e, senza, non è possibile nessun altro io. Naturalmente, però, ci sono occasioni in cui hai dei problemi all'interno di questa comunità: episodi di bullismo, l'incapacità di fare amicizia o di stare al passo con il resto della classe, il mancato adattamento al sistema scolastico eccetera. In altre parole, è possibile che non provi alcun senso di appartenenza, nessun "è giusto farne parte", nei confronti della scuola.

GIOVANE: Sì, è possibilissimo.

FILOSOFO: Quando succede, se pensi che la scuola sia tutto per te, finisci per non provare alcun senso di appartenenza e ti rifugi in una comunità più piccola, per esempio casa tua. Ti chiudi dentro e magari diventi persino violento contro i tuoi familiari, cercando così di ritrovare in qualche modo il senso di appartenenza. Però vorrei che ti soffermassi sull'esistenza di una comunità più distinta e anche di una comunità più grande.

GIOVANE: Sarebbe a dire?

FILOSOFO: C'è un mondo più vasto, che si estende ben al di là dei confini della scuola. Ognuno di noi è membro di quel mondo. Se non trovi alcun rifugio a scuola, dovresti cercarne un altro al di fuori delle sue mura. Puoi cambiare scuola, o anche abbandonare gli studi. In ogni caso, una comunità

con cui puoi tagliare i ponti semplicemente dandone comunicazione è una comunità con cui hai una connessione piuttosto esile. Una volta capito quanto è grande il mondo, ti rendi conto che tutte le avversità incontrate a scuola sono una tempesta in un bicchier d'acqua. Non appena abbandoni il bicchiere, la tempesta svanisce, sostituita da una brezza delicata.

GIOVANE: Stai dicendo che finché resti chiuso dentro il bicchiere, non hai uno straccio di possibilità al di fuori?

FILOSOFO: Rintanarti in camera tua è come rimanere nel bicchiere, come accovacciarsi sotto un piccolo riparo. Puoi aspettare per un po' che smetta di piovere, ma la tempesta continua imperterrita.

GIOVANE: In teoria, forse hai ragione. Ma è difficile andarsene. La decisione di ritirarsi dalla scuola non va presa alla leggera.

FILOSOFO: Hai ragione, non è facile. Perciò c'è un principio di azione che vorrei ti imprimessi nella memoria. Quando incontriamo delle difficoltà nelle relazioni interpersonali, o quando non vediamo più una via d'uscita, dovremmo anzitutto considerare il principio che invita ad ascoltare la voce della comunità più grande.

GIOVANE: E che significa?

FILOSOFO: Se si tratta di una scuola, non si giudicano le cose secondo il buonsenso di quella comunità, bensì di una più grande. Immaginiamo che sia la tua scuola e che il tuo insegnante si sia comportato in modo autoritario. Il potere o l'autorità da lui esercitati, tuttavia, sono soltanto un aspetto del buonsenso che agisce solo nella piccola comunità della scuola. Dal punto di vista della comunità "consorzio umano", tu e il tuo insegnante siete allo stesso livello. Se ti vengono fatte richieste irragionevoli, è giusto contestarle direttamente.

GIOVANE: Ma è molto difficile obiettare quando ho di fronte l'insegnante.

FILOSOFO: Niente affatto. Anche se si potrebbe definire una relazione del tipo "io e te", se va a rotoli solo perché sollevi un'obiezione, non è il genere

di rapporto che hai bisogno di instaurare. Va benissimo disfarsene. Avere costantemente paura che le nostre relazioni finiscano significa non vivere liberamente e vivere per altre persone.

GIOVANE: Dunque mi stai consigliando di scegliere la libertà e, allo stesso tempo, di coltivare il senso di comunità?

FILOSOFO: Sì, certo. Non restare aggrappato alla piccola comunità che ti sta davanti. Ci saranno sempre altri “io e te”, altri “tutti” e altre comunità più grandi.

NON RIMPROVERARE E NON ELOGIARE

GIOVANE: Ma non capisci? Non hai toccato il punto fondamentale, cioè il passaggio dalla divisione dei compiti al senso di comunità. Così prima divido i compiti. I miei arrivano fino a un certo punto e tutto ciò che si colloca oltre è compito degli altri. Non interferisco con i compiti altrui e metto dei paletti affinché gli altri non interferiscano con i miei. Ma come si possono costruire delle relazioni interpersonali con la divisione dei compiti, e alla fine arrivare al senso di comunità che suggerisce che è giusto farne parte? La psicologia adleriana come ci consiglia di affrontare i compiti vitali del lavoro, dell'amicizia e dell'amore? Ho l'impressione che cerchi di confondermi con parole astratte, senza darmi spiegazioni concrete.

FILOSOFO: Sì, hai centrato il punto importante. Cosa c'entra la divisione dei compiti con le buone relazioni, ossia con l'instaurazione delle relazioni in cui collaboriamo e agiamo in armonia l'uno con l'altro? Il che ci porta al concetto di "relazione orizzontale".

GIOVANE: Spiegati meglio.

FILOSOFO: Iniziamo con un esempio facilmente comprensibile, quello del rapporto genitori-figli. A prescindere che si debba crescere un bambino o, per esempio, addestrare i neoassunti sul posto di lavoro, generalmente si prendono in considerazione due approcci: uno è il rimprovero, l'altro l'elogio.

GIOVANE: È un argomento oggetto di accesi dibattiti.

FILOSOFO: Quale pensi sia la scelta migliore? Rimproverare o elogiare?

GIOVANE: Elogiare, ovviamente.

FILOSOFO: Perché?

GIOVANE: Prendi l’addestramento degli animali, per esempio. Quando insegni loro a svolgere delle azioni, puoi costringerli a obbedire con la frusta. È il tipico modo per educare attraverso il rimprovero. D’altra parte, è anche possibile insegnare loro ricompensandoli con un po’ di cibo o pronunciando parole gentili. Questo significa educare attraverso la ricompensa. Entrambi i sistemi producono lo stesso risultato: gli animali imparano nuove azioni. Però la motivazione per andare verso l’obiettivo è completamente diversa: nel primo caso, l’animale obbedisce perché vuole evitare il rimprovero; nel secondo, perché vuole essere elogiato e ricevere la ricompensa, il che gli infonde una sensazione di gioia. Il rimprovero lo fa deperire, mentre l’elogio gli permette di crescere forte e sano. Mi sembra una conclusione ovvia.

FILOSOFO: L’addestramento degli animali è un esempio interessante. Ora esaminiamo la situazione dal punto di vista della psicologia adleriana, secondo la quale nell’educazione dei bambini, e in tutte le altre forme di comunicazione con le persone, occorre evitare di elogiare.

GIOVANE: Occorre evitare di elogiare?

FILOSOFO: La punizione corporale è fuori questione, naturalmente, e non sono accettabili nemmeno i rimproveri. Non bisogna elogiare e non bisogna rimproverare. È questa la posizione della psicologia adleriana.

GIOVANE: Ma com’è possibile?

FILOSOFO: Considera l’atto di elogio nella sua essenza. Per esempio, immagina che io elogi una tua affermazione esclamando: “Ben detto!”. Queste parole non ti suonerebbero un po’ strane?

GIOVANE: Sì, credo che mi metterebbero di malumore.

FILOSOFO: Ti dispiace spiegarmi il perché?

GIOVANE: Perché avrei l’impressione che mi parlassi con condiscendenza.

FILOSOFO: Proprio così. Nell'atto dell'elogio c'è l'aspetto dell'emissione di un giudizio da parte di una persona capace nei confronti di una persona incapace. Una madre elogia il bambino che la aiuta a preparare la cena, dicendo: "Sei bravissimo!" ma, quando suo marito fa la stessa cosa, puoi stare certo che non glielo dice.

GIOVANE: Ahah, hai ragione.

FILOSOFO: In altre parole, la madre che elogia il bambino, dicendo: "Sei bravissimo!", "Ben detto!" o "Come farei senza di te?", crea inconsciamente una relazione gerarchica e vede il bambino come inferiore. Il tuo esempio degli animali è emblematico della relazione gerarchica – la relazione verticale – che si nasconde dietro l'elogio. Quando una persona ne elogia un'altra, l'obiettivo non è esprimere gratitudine o rispetto, bensì manipolare qualcuno che è meno abile di te.

GIOVANE: Perciò stai dicendo che una persona elogia per manipolare?

FILOSOFO: Esatto. Che elogiamo o rimproveriamo gli altri, l'unica differenza sta nell'uso della carota o del bastone, e l'obiettivo di fondo è la manipolazione. E questa è proprio la ragione per cui la psicologia adleriana è molto critica verso l'educazione dei bambini basata sulla ricompensa e sulla punizione.

GIOVANE: No, ti sbagli. Prova a metterti nei panni dei bambini. Per loro, essere elogiati dai genitori non è la gioia più grande di tutte? È perché vogliono gli elogi che si applicano nello studio e imparano a comportarsi bene. Per me era così quando ero piccolo. Quanto desideravo gli elogi dei miei genitori! E ho continuato anche dopo essere diventato adulto. Succede a tutti e non ha nulla a che fare con la ragione, è solo un'emozione istintuale.

FILOSOFO: Si desidera essere elogiati da qualcuno o, viceversa, si decide di elogiare qualcuno, a riprova che tutte le relazioni interpersonali sono considerate "relazioni verticali". Vale anche per te: è perché vivi dentro relazioni verticali che vuoi essere elogiato. La psicologia adleriana respinge

ogni tipo di relazione verticale e propone che tutte le relazioni interpersonali siano orizzontali. In un certo senso, questo elemento può essere visto come il principio fondamentale della psicologia adleriana.

GIOVANE: È l'idea espressa dalle parole "alla pari ma non uguali"?

FILOSOFO: Sì, giusto. Alla pari, cioè orizzontali. Per esempio, alcuni uomini insultano le mogli che sbrigano tutte le faccende domestiche con osservazioni come: "Non guadagni neppure un centesimo, perciò non ho voglia di starti a sentire" oppure "È grazie a me che abbiamo da mangiare". Sono sicuro che questa l'hai già sentita: "Hai tutto ciò di cui hai bisogno, dunque di cosa ti lamenti?". È assolutamente vergognoso. Simili affermazioni di superiorità economica non hanno alcun legame con la dignità umana. Il dipendente di un'azienda e la casalinga a tempo pieno hanno semplicemente ruoli e posti di lavoro diversi, e sono davvero alla pari ma non uguali.

GIOVANE: Sono pienamente d'accordo.

FILOSOFO: Con ogni probabilità questi mariti temono che le mogli aprano gli occhi e comincino a guadagnare più degli uomini e che le donne inizino a farsi valere. Vedono tutte le relazioni interpersonali come verticali e hanno paura che l'altro sesso li consideri inferiori. Vale a dire che soffrono di un forte senso d'inferiorità nascosto.

GIOVANE: Dunque, in un certo senso, cadono in un complesso di superiorità in cui cercano di fare sfoggio delle loro capacità?

FILOSOFO: Così sembra. In primo luogo, il senso d'inferiorità è una consapevolezza che nasce nelle relazioni verticali. Se si costruiscono relazioni orizzontali che siano alla pari ma non uguali per tutti, non c'è più spazio per i complessi d'inferiorità.

GIOVANE: Forse, da qualche parte della mia psiche, sono consapevole di manipolare gli altri quando li elogio. Ricorrere alle lusinghe per entrare nelle grazie del mio capo è sicuramente manipolazione, vero? E funziona

anche al contrario. Sono stato manipolato dagli elogi altrui. Che cosa strana, immagino proprio di essere fatto così!

FILOSOFO: Dato che non riesci a liberarti delle relazioni verticali, sembrerebbe di sì.

GIOVANE: La discussione si fa interessante. Per favore, continua.

L’APPROCCIO DELL’INCORAGGIAMENTO

FILOSOFO: Come forse ricorderai dalla discussione sulla divisione dei compiti, ho toccato la questione dell’ingerenza, cioè la tendenza a immischiarsi nei compiti altrui. Perché una persona interviene? Anche qui, sullo sfondo, entrano in gioco le relazioni verticali. Si interviene proprio perché si vedono le relazioni interpersonali come verticali e l’altra parte come inferiore. Intervenendo si cerca di guidarla nella direzione desiderata. Si è convinti di avere ragione e che l’altra parte abbia torto. Naturalmente, l’ingerenza è manipolazione pura e semplice. Un esempio tipico sono i genitori che ordinano al bambino di studiare. Forse, dal loro punto di vista, agiscono con le migliori intenzioni, ma, quando si arriva al dunque, si intromettono e tentano di manipolare il figlio perché vada nella direzione che desiderano.

GIOVANE: Se si instaurano relazioni orizzontali, l’intervento sparisce?

FILOSOFO: Sì.

GIOVANE: Gli studi dei figli sono una cosa ma, quando qualcuno soffre davanti ai tuoi occhi, non puoi semplicemente abbandonarlo a se stesso, no? Diresti ancora che dargli una mano è una forma di intervento e che è meglio non fare niente?

FILOSOFO: Non si deve far finta di nulla, ma è necessario offrire un aiuto che non si trasformi in ingerenza.

GIOVANE: Qual è la differenza rispetto all’aiuto?

FILOSOFO: Ripensa alla discussione sulla divisione dei compiti, in particolare sugli studi dei figli. Come ho detto allora, studiare è una mansione che il

figlio deve portare a termine in prima persona, non una cosa che i genitori o gli insegnanti possano fare al suo posto. Perciò intervenire significa intromettersi nei compiti altrui e il tentativo di pilotarli dicendo cose come: “Devi studiare” o “Iscriviti a quell’università”. L’aiuto presuppone invece la divisione dei compiti e anche l’orizzontalità delle relazioni. Dopo aver capito che studiare è compito del figlio, ti chiede cosa puoi fare per lui. In concreto, invece di ordinargli dall’alto di studiare, agisci su di lui in modo che acquisisca la sicurezza indispensabile per portare avanti gli studi e far fronte personalmente ai propri compiti.

GIOVANE: E questa azione non è forzata?

FILOSOFO: No. Senza imposizioni, e con i compiti sempre divisi, si aiuta il figlio a camminare con le sue gambe. È l’approccio sintetizzato dalla massima: “Puoi condurre il cavallo all’acqua, ma non puoi costringerlo a bere”. Il figlio è colui che deve farsi carico dei propri compiti e prendere la decisione.

GIOVANE: Così niente elogi e niente rimproveri?

FILOSOFO: Esatto. Nella psicologia adleriana, questo tipo di aiuto, basato sulle relazioni orizzontali, prende il nome di “incoraggiamento”.

GIOVANE: Incoraggiamento, eh? Sì, è il termine che hai menzionato in uno dei precedenti incontri. Hai detto che l’avresti spiegato più avanti.

FILOSOFO: Quando non si portano a termine i propri compiti, non è perché non se ne abbia la capacità. La psicologia adleriana ci insegna che il problema non è la mancanza di capacità, ma semplicemente il fatto di aver perso il *coraggio* di far fronte ai propri compiti. Se è così, la prima cosa da fare è ritrovarlo.

GIOVANE: Ma torniamo sempre al punto di partenza! In sostanza, dopotutto incoraggiare equivale a elogiare. Quando un’altra persona ti elogia, prendi consapevolezza delle tue capacità e ritrovi il coraggio. Per favore, non insistere. Ammetti la necessità dell’elogio.

FILOSOFO: Neanche per sogno.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: La ragione è evidente. Gli elogi inducono le persone a credere di essere incapaci.

GIOVANE: Prego?

FILOSOFO: Vuoi che te lo ripeta? Più qualcun altro ti elogia, e più ti convinci di essere incapace. Per favore, tienilo a mente.

GIOVANE: Esistono davvero persone così sciocche? È l'esatto contrario! Grazie agli elogi acquisisci la consapevolezza della tua capacità. Non è ovvio?

FILOSOFO: Ti sbagli. Anche se l'elogio ti riempie di gioia, sottintende una dipendenza dalle relazioni verticali e un'ammissione di incapacità, perché è un giudizio pronunciato da una persona capace riguardo a una persona incapace.

GIOVANE: Non sono d'accordo.

FILOSOFO: Quando ti prefiggi l'obiettivo di ricevere elogi, scegli un modo di vivere conforme al sistema di valori di un'altra persona. Riflettendo sulla tua vita finora, non sei stanco di provare a soddisfare le aspettative dei tuoi genitori?

GIOVANE: Credo di sì.

FILOSOFO: Prima dividi i compiti. Poi, pur accettando le differenze tra te e loro, costruisci delle relazioni orizzontali. Il passo successivo è l'incoraggiamento.

COME CAPISCI CHE VALI

GIOVANE: Come si procede, in concreto? Non si può elogiare né rimproverare. Quali altre parole e possibilità ci sono?

FILOSOFO: Pensa a un'occasione in cui hai ricevuto un aiuto da qualcuno – non da un bambino, ma da un tuo pari – e probabilmente intuirai subito la risposta. Quando un amico ti aiuta a sbrigare le faccende domestiche, cosa gli dici?

GIOVANE: "Grazie."

FILOSOFO: Esatto. Pronunci parole di gratitudine, ringraziando la persona che ti ha dato una mano. Potresti esprimere direttamente la tua gioia dicendo: "Sono contento", oppure mostrarti riconoscente e affermare: "Mi hai dato un grande aiuto". Questo è un approccio all'incoraggiamento basato sulle relazioni orizzontali.

GIOVANE: Tutto qui?

FILOSOFO: Sì. L'importante è non giudicare gli altri. "Giudizio" è un termine legato alle relazioni verticali. Se si instaurano relazioni orizzontali, si usano parole più esplicite di gratitudine, rispetto e gioia.

GIOVANE: La tesi secondo cui il giudizio è un prodotto delle relazioni verticali sembra sicuramente plausibile, ma rispondi a una domanda. La parola "grazie" può davvero avere un potere così grande da restituire il coraggio? Dopotutto, credo che preferirei un elogio, seppure derivante dalle relazioni verticali.

FILOSOFO: Essere elogiati significa sostanzialmente essere giudicati buoni da un’altra persona, e la misura di quanto una certa azione sia buona o cattiva è il parametro di quella persona. Se sei in cerca di elogi, non hai altra scelta se non adattarti a quel parametro e mettere un freno alla tua libertà. “Grazie” non è un giudizio, ma un’espressione inequivocabile di gratitudine. Quando ricevi parole di gratitudine, capisci di aver dato un contributo a un’altra persona.

GIOVANE: Perciò, anche se l’altro ti giudica buono, non hai la sensazione di avergli dato un contributo?

FILOSOFO: Proprio così. Questo punto si collega anche alla nostra discussione successiva. La psicologia adleriana mette l’accento sul “contributo”.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Cosa deve fare una persona per trovare il *coraggio*? Secondo Adler, l’individuo può avere coraggio solo quando capisce quanto vale.

GIOVANE: Cosa intendi?

FILOSOFO: Ricordi che quando abbiamo parlato del senso d’inferiorità, ho detto che era una questione soggettiva? Ti rendi conto di quanto vali, oppure ti senti un essere privo di valore? Se capisci quanto vali, riesci ad accettarti così come sei e hai il coraggio di far fronte ai compiti vitali. Dunque la domanda che sorge ora è: come si fa a capire quanto si vale?

GIOVANE: Appunto! Spiegamelo molto chiaramente, per favore.

FILOSOFO: È molto semplice. Sono davvero consapevole di quanto valgo quando ho la sensazione di *essere vantaggioso per la comunità*. È questa la risposta della psicologia adleriana.

GIOVANE: Vantaggioso in che senso?

FILOSOFO: Di poter agire sulla comunità, cioè sulle altre persone, e di *essere utile a qualcuno*. Invece di sentirmi giudicare buono da un’altra persona, ho

la sensazione, dal mio punto di vista soggettivo, di *poter dare un contributo agli altri*. È così che finalmente capiamo davvero quanto valiamo. Questo concetto riassume tutto ciò che abbiamo detto riguardo al senso di comunità e all'incoraggiamento.

GIOVANE: Non saprei, comincio ad andare in confusione.

FILOSOFO: Stiamo arrivando al nocciolo della questione. Per favore, seguimi ancora per un po'. Preoccuparsi per gli altri, instaurare relazioni orizzontali e adottare l'approccio dell'incoraggiamento sono tutte pratiche collegate alla profonda consapevolezza vitale di essere utile a qualcuno e, a loro volta, al coraggio di vivere.

GIOVANE: Essere utili a qualcuno. È per questo che vale la pena vivere?

FILOSOFO: Facciamo una piccola pausa. Gradisci un caffè?

GIOVANE: Sì, grazie.

La discussione sul senso di comunità aveva lasciato il giovane più confuso che mai. Non si deve elogiare né rimproverare. Tutte le parole che si usano per giudicare gli altri derivano dalle relazioni verticali, quando invece dobbiamo instaurare relazioni orizzontali. Solo quando si ha la sensazione di essere utili a qualcuno si può essere davvero consapevoli del proprio valore. L'istinto gli suggeriva che era una logica difettosa. Mentre sorseggiava il caffè bollente, pensò a suo nonno.

ESISTI NEL PRESENTE

FILOSOFO: Ti sei chiarito le idee?

GIOVANE: A fatica, ma sì. Forse non te ne sei accorto, ma hai appena fatto un'affermazione veramente eccessiva. È un'opinione pericolosa ed estrema, fuori dal mondo.

FILOSOFO: Davvero? Quale?

GIOVANE: L'idea che essere utili a qualcuno dia a una persona la vera consapevolezza del suo valore. Se ribalti il ragionamento, una persona che non è utile agli altri non ha alcun valore. È questo che stai dicendo, no? Se porti questa tesi alla sua conclusione logica, le vite dei neonati, degli invalidi e anche degli anziani costretti a letto non valgono niente. Com'è possibile? Parliamo di mio nonno. Passa le giornate a letto in una casa di riposo. Siccome soffre di demenza, non riconosce i figli e i nipoti e necessita di assistenza continua. Non si può semplicemente pensare che sia utile a qualcuno. Non capisci? È come se gli dicessi: "Le persone come te non hanno diritto di vivere".

FILOSOFO: Non è affatto così.

GIOVANE: Come sarebbe a dire?

FILOSOFO: Ci sono genitori che confutano la mia spiegazione del concetto di incoraggiamento dicendo: "Nostro figlio ne combina di tutti i colori da mattina a sera e non abbiamo mai motivo di dirgli: 'Grazie' o 'Ci hai aiutati molto'". Probabilmente è una situazione simile a quella che hai descritto, no?

GIOVANE: Sì, ma continua, per favore.

FILOSOFO: Questa visione considera l'altra persona sul piano delle azioni, ossia di ciò che *fa*. Da questo punto di vista potrebbe sembrare che gli anziani costretti a letto siano soltanto una scocciatura e che non siano utili a nessuno. Proviamo a considerare gli altri non sul "piano delle azioni", ma sul "piano dell'essere". Senza badare al fatto che facciano qualcosa oppure no, gioisci della loro presenza, della loro stessa esistenza, e la chiami in causa con parole di gratitudine.

GIOVANE: Chiami in causa la loro esistenza? Di che cavolo stai parlando?

FILOSOFO: Se esamini le cose sul piano dell'essere, siamo utili agli altri e valiamo qualcosa per il solo fatto di esserci. È incontestabile.

GIOVANE: Neanche per sogno! Smetti di girarci intorno. Essere utili a qualcuno per il solo fatto di esserci. Da dove arriva questa idea? Da qualche nuova religione?

FILOSOFO: Per esempio, immagina che tua madre abbia un incidente stradale. Le sue condizioni sono gravi e potrebbe essere in pericolo di vita. In un momento simile non ti domanderesti se abbia fatto qualcosa. Più probabilmente penseresti che saresti contento se ce la facesse, e sei felice che per ora tenga duro.

GIOVANE: Certo!

FILOSOFO: È questo che significa essere grati sul piano dell'essere. Forse, date le sue condizioni, tua madre non è in grado di fare nulla che possa essere considerato un'azione, ma darebbe forza a te e alla tua famiglia per il solo fatto di essere viva, dunque sarebbe utile. Lo stesso varrebbe per te. Se fossi in pericolo di vita, appeso a un filo, probabilmente le persone che ti circondano sarebbero molto felici di sapere che esisti. Sarebbero grate che tu sia al sicuro nel presente e non pretenderebbero che facessi alcuna azione concreta. O almeno, non avrebbero motivo di ragionare così. Perciò,

anziché pensare a se stessi sul piano delle azioni, per prima cosa occorre accettarsi sul piano dell'essere.

GIOVANE: È un esempio estremo. La vita di tutti i giorni è diversa.

FILOSOFO: No, è uguale.

GIOVANE: In che senso? Prova a fare un esempio più comune. Altrimenti non posso essere d'accordo.

FILOSOFO: Come preferisci. Quando guardiamo gli altri, tendiamo a creare un'immagine ideale di noi stessi, che poi sminuiamo e giudichiamo. Immagina, per esempio, un figlio che non risponde mai male ai genitori, che eccelle a scuola e nello sport, che frequenta una buona università e trova lavoro in una grande azienda. Ci sono genitori che confrontano i figli con questa immagine ideale – che è una fantasia impossibile – e poi non fanno altro che lamentarsi ed essere insoddisfatti. Assegnano cento punti all'immagine ideale, quindi iniziano a sottrarre. Questa è la mentalità del giudizio. Invece potrebbero astenersi da qualunque confronto, vedere il figlio per quello che è davvero ed essere grati e contenti della sua esistenza. Anziché togliere punti a un'immagine idealizzata, potrebbero iniziare da zero e, così facendo, chiamare in causa la sua stessa esistenza.

GIOVANE: Direi che è un approccio idealistico. Stai dicendo che bisogna esprimere riconoscenza e dire grazie anche a un figlio che non va mai a scuola né cerca lavoro, ma si limita a chiudersi in casa?

FILOSOFO: Certo. Immagina di avere un figlio così, che però ti aiuta a lavare i piatti dopo pranzo. Se dicessi: "Ne ho abbastanza. Va' a scuola", parleresti come i genitori che sottraggono punti dall'immagine del figlio ideale. Se adottassi questo approccio, probabilmente lo scoraggeresti ancora di più. Invece, se dicessi direttamente: "Grazie!", tuo figlio potrebbe capire quanto vale e fare un nuovo passo avanti.

GIOVANE: Questa è ipocrisia bell'e buona! Nient'altro che discorsi senza senso da ipocriti. Sembra l'amore per il prossimo di cui parlano i cristiani.

Il senso di comunità, le relazioni orizzontali, la gratitudine per la semplice esistenza eccetera. Chi cavolo riuscirebbe a mettere in pratica queste cose?

FILOSOFO: Quanto al senso di comunità, una persona fece una domanda analoga a Adler. La risposta fu la seguente: «Qualcuno deve pur cominciare. Forse gli altri non collaboreranno, ma questo non ti riguarda. Ecco il mio consiglio: comincia tu. Senza badare se gli altri collaborino oppure no». La mia risposta è esattamente la stessa.

LE PERSONE NON FANNO UN USO CORRETTO DEL SÉ

GIOVANE: Dovrei cominciare io?

FILOSOFO: Sì. Senza badare se gli altri collaborino oppure no.

GIOVANE: Te lo chiedo di nuovo. Le persone possono essere utili agli altri e consapevoli del proprio valore per il semplice fatto di essere vive: è questo che stai dicendo?

FILOSOFO: Sì.

GIOVANE: Non saprei. Sono vivo qui e ora. io, cioè il sottoscritto, sono vivo in questo preciso momento, ma ho la sensazione di non valere niente.

FILOSOFO: Puoi spiegarmi il perché?

GIOVANE: Credo dipenda da quelle che chiami relazioni interpersonali. Fin da quando ero bambino, sono sempre stato sminuito dagli altri, in particolare dai miei genitori, che mi definiscono un pessimo fratello minore. Non si sono mai sforzati di apprezzarmi per quello che sono. Secondo te, il valore è una cosa che ti attribuisci da solo, ma questa è una teoria priva di senso. Per esempio, in biblioteca il mio lavoro consiste perlopiù nello smistare i libri che i lettori restituiscono e nel rimetterli sugli scaffali. È una mansione ripetitiva, che chiunque potrebbe svolgere una volta che qualcuno gliel'ha insegnata. Se smettessi di andare al lavoro, il mio capo non avrebbe difficoltà a trovare un sostituto. Ha bisogno di me soltanto per le mansioni non specializzate che offro, e non importa affatto che a lavorare in biblioteca sia io o qualcun altro o, se è per questo, una macchina. Nessuno

necessita di “questo me” in particolare. In simili circostanze saresti sicuro di te stesso? Riusciresti a renderti conto di quanto vali?

FILOSOFO: Dal punto di vista della psicologia adleriana, la risposta è semplice. Anzitutto instaura una relazione orizzontale tra te e l’altro. Ne basta una. Iniziamo da qui.

GIOVANE: Per favore, non trattarmi da sciocco! Ho degli amici e sto costruendo solide relazioni orizzontali con loro.

FILOSOFO: Nonostante ciò, ho il sospetto che le relazioni con i tuoi genitori, il tuo capo, i tuoi colleghi e altre persone siano verticali.

GIOVANE: Certo, ho rapporti di diverso tipo. Come tutti.

FILOSOFO: Questo è un punto molto importante. Si costruiscono relazioni verticali o orizzontali? È questione di stile di vita e gli esseri umani non sono così intelligenti da avere diversi stili di vita a disposizione ogni volta che è necessario. In altre parole, non si può decidere di volta in volta se essere alla pari o in una relazione gerarchica con una determinata persona.

GIOVANE: Insomma, bisogna scegliere tra relazioni verticali e orizzontali?

FILOSOFO: Assolutamente sì. Se instauri anche solo una relazione verticale con qualcuno, prima ancora di accorgertene tratterai tutte le tue relazioni interpersonali come verticali.

GIOVANE: Anche quelle con i miei amici?

FILOSOFO: Sì. Anche se con loro non ti comporti da capo o da subordinato, è come se dicessi: “A è sopra di me e B è sotto di me”, per esempio, oppure “Seguirò il consiglio di A, ma ignorerò il parere di B”, o ancora “Non mi importa di infrangere la promessa che ho fatto a C”.

GIOVANE: Mmh!

FILOSOFO: Invece, se riesci a instaurare una relazione orizzontale almeno con una persona, costruendo un rapporto tra pari nel vero senso del termine, ha luogo una radicale trasformazione dello stile di vita. Grazie a questo

progresso, a poco a poco tutte le relazioni interpersonali diventano orizzontali.

GIOVANE: Che assurdità! Potrei trovare molti modi per confutarla. Pensa a un contesto aziendale, per esempio. Sarebbe impossibile che il direttore e i neoassunti avessero una relazione tra pari, no? Le relazioni gerarchiche fanno parte del nostro sistema sociale e ignorarlo significa non considerare l'ordine sociale. Se sentissi dire che un neoassunto della tua azienda, di vent'anni o giù di lì, ha cominciato ad andare d'amore e d'accordo con il direttore ultrasessantenne, non ti sembrerebbe molto inverosimile?

FILOSOFO: Senz'altro è importante rispettare chi è più grande di noi. Nella struttura di un'azienda è normale che ci siano diversi livelli di responsabilità. Non ti sto dicendo di fare amicizia con tutti o di comportarti come se foste amici intimi. Piuttosto, l'essenziale è essere alla pari nella coscienza e far valere ciò che va fatto valere.

GIOVANE: Non sono il tipo da rivolgermi in malo modo ai miei superiori e non mi passerebbe mai per l'anticamera del cervello. Altrimenti il mio buonsenso sociale verrebbe messo in discussione.

FILOSOFO: Cosa intendi per "superiori"? E per "rivolgermi in malo modo"? Se valuti l'atmosfera di una situazione e dipendi dalle relazioni verticali, compi atti irresponsabili, cioè cerchi di evitare le tue responsabilità.

GIOVANE: Cosa c'è di irresponsabile?

FILOSOFO: Immagina che un progetto vada a rotoli perché hai obbedito alle istruzioni del tuo capo. Di chi è la responsabilità?

GIOVANE: Del capo, perché io mi sono limitato a eseguire i suoi ordini.

FILOSOFO: Tu non hai nessuna responsabilità?

GIOVANE: No. È tutta sua. È quella che si chiama responsabilità organizzativa.

FILOSOFO: Ti sbagli. Questa è una menzogna vitale. Hai la possibilità di rifiutarti e dovresti avere anche quella di proporre una soluzione migliore. Pensi di non poterti rifiutare perché vuoi evitare un conflitto interpersonale e sottrarti alla responsabilità, e dipendi dalle relazioni verticali.

GIOVANE: Stai dicendo che dovrei disobbedire al capo? Sì, in teoria dovrei. Sul piano astratto è esattamente come dici. Ma non posso! È impossibile costruire una relazione di questo tipo.

FILOSOFO: Davvero? Ora stai instaurando una relazione orizzontale con me. Ti stai facendo valere molto bene. Invece di soffermarti su questa o quella difficoltà, puoi iniziare qui.

GIOVANE: Qui?

FILOSOFO: Sì, in questo piccolo studio. Come dicevo prima, per me sei un amico insostituibile.

GIOVANE: …

FILOSOFO: Mi sbaglio?

GIOVANE: Te ne sono davvero grato, ma ho paura ad accettare la tua proposta.

FILOSOFO: Di cosa hai paura, esattamente?

GIOVANE: Dei compiti dell’amicizia. Non sono mai stato amico di un uomo più grande. Non so neppure se, con una simile differenza d’età, sia possibile una relazione di amicizia o se sia meglio considerarla una relazione tra studente e maestro.

FILOSOFO: In amore e in amicizia l’età non conta. Sicuramente è vero che i compiti dell’amicizia richiedono un coraggio incrollabile. Quanto alla tua relazione con me, va benissimo ridurre la distanza a poco a poco, in modo da non stare attaccati ma da poter ancora allungare la mano e sfiorarci il viso a vicenda, per così dire.

GIOVANE: Per favore, concedimi un po’ di tempo. Ancora per questa volta vorrei qualche giorno per schiarirmi le idee. La discussione di oggi mi ha dato molti spunti. Vorrei andare a casa e rifletterci con calma.

FILOSOFO: Ci vuole tempo per capire bene il senso di comunità. Sarebbe impossibile comprendere immediatamente ogni cosa. Torna pure a casa e pensa attentamente, cercando di tirare le fila del discorso.

GIOVANE: D’accordo. Comunque, è stato un brutto colpo sentirmi dire che non guardo mai gli altri e che mi preoccupo soltanto per me stesso. Sei davvero tremendo!

FILOSOFO: Ahah, però me lo dici come se fossi contento.

GIOVANE: Sì, sono soddisfattissimo. Fa male, naturalmente. È come un dolore acuto che mi attraversa il corpo, come se stessi inghiottendo degli aghi. Eppure sono molto contento. Discutere con te dà assuefazione. Poco fa mi sono reso conto che forse non voglio soltanto demolire la tua tesi. Voglio anche che tu demolisca la mia.

FILOSOFO: Capisco. È un’analisi interessante.

GIOVANE: Ma non dimenticarlo. Ho detto che avrei confutato la tua teoria e che ti avrei messo in ginocchio, e non mi sono arreso.

FILOSOFO: Grazie. Anch’io mi sono divertito. Torna quando sei pronto a riprendere la discussione.

勇気

LA QUINTA NOTTE

Vivere davvero nel presente

“La psicologia adleriana” pensò il giovane “si dedica a un accurato studio delle relazioni interpersonali, il cui fine ultimo è il senso di comunità. Ma è davvero sufficiente? Non sono venuto al mondo per fare anche qualcos’altro? Qual è il senso della vita? Dove sto andando, e che tipo di vita cerco di condurre?” Più rifletteva, e più aveva l’impressione che la sua esistenza fosse minuscola e insulsa.

UN ECCESSO DI AUTOCOSCIENZA SOFFOCA IL SÉ

FILOSOFO: È passato un po’ di tempo.

GIOVANE: Sì, l’ultima volta che sono venuto è stata circa un mese fa. È da allora che ragiono sul significato del senso di comunità.

FILOSOFO: A che conclusione sei arrivato?

GIOVANE: È sicuramente un’idea interessante. È il senso di appartenenza, la sensazioneche che è legittimo essere qui, che ci contraddistingue come desiderio fondamentale. La ritengo un’intuizione geniale sulla nostra esistenza come animali sociali.

FILOSOFO: Hai inteso in modo brillante, ma c’è un però, vero?

GIOVANE: Che buffo, hai intuito subito che ho ancora qualche dubbio. Te lo dico chiaro e tondo. Non capisco dove tu voglia arrivare con i riferimenti all’universo e a tutto il resto. La tua teoria finisce per puzzare di religione dall’inizio alla fine. Ho la netta sensazione che abbia un che di settario.

FILOSOFO: Quando Adler propose il concetto di senso di comunità, molti detrattori sollevarono obiezioni analoghe. Pensavano che la psicologia dovesse essere una scienza, ma Adler tirava in ballo la questione del valore. Le cose di questo genere non sono scienza, osservavano questi scettici.

GIOVANE: Così, a modo mio, ho provato a scoprire perché non riuscissi a capire di cosa stessi parlando, e ho concluso che il problema potrebbe essere l’ordine delle cose. Tu parti dall’universo e dagli oggetti inanimati, dal passato e dal futuro, facendomi perdere la visione d’insieme. Invece

bisognerebbe avere le idee chiare sull'io. Poi si dovrebbe passare ai rapporti uno a uno, ossia alle relazioni interpersonali del tipo "io e te", e solo allora prendere in considerazione la comunità più grande.

FILOSOFO: È un ordine ragionevole.

GIOVANE: La prima cosa che vorrei chiederti riguarda l'attaccamento al sé. Secondo te, occorre smettere di essere concentrati sull'io e cominciare a preoccuparsi per gli altri. Non ho dubbi che sia come dici: la preoccupazione per gli altri è importante, sono d'accordo. In ogni caso, però, ci preoccupiamo per noi stessi e guardiamo continuamente noi stessi.

FILOSOFO: Ti sei domandato il perché?

GIOVANE: Sì. Se fossi narcisista, per esempio, se fossi innamorato di me stesso e costantemente affascinato dalla mia persona, forse le cose si semplificherebbero. Perché il tuo suggerimento – "preoccupati di più per gli altri" – è perfettamente valido. Ma non sono un narcisista che ama se stesso, bensì un realista che odia se stesso. Odio ciò che sono ed è proprio per questo che guardo me stesso tutto il tempo. Non sono sicuro di me stesso e questo spiega perché sono troppo autocosciente.

FILOSOFO: Quando ti senti così?

GIOVANE: Alle riunioni, per esempio, ho difficoltà ad alzare la mano e a farmi ascoltare. Penso cose superflue, come: "Se faccio questa domanda, probabilmente mi rideranno in faccia" oppure "Se l'osservazione che voglio fare è irrilevante, mi copro di ridicolo", e me ne sto zitto. A dire il vero, esito anche quando si tratta di fare battute spiritose davanti alle persone. Ogni volta l'autocoscienza interviene e mi frena, ed è come se mi avessero infilato la camicia di forza. L'autocoscienza non mi permette di essere spontaneo. Ma non devo neppure chiederti una risposta. Sono certo che è sempre la stessa: abbi coraggio. Sai, queste parole non mi sono di alcuna utilità, perché non è questione di coraggio.

FILOSOFO: Capisco. L'ultima volta ho descritto per sommi capi il senso di comunità. Oggi scaveremo più a fondo.

GIOVANE: E dove arriveremo?

FILOSOFO: Probabilmente a chiederci cosa sia la felicità.

GIOVANE: Così oltre il senso di comunità c’è la felicità?

FILOSOFO: Non correre troppo. Ciò che serve prima è dialogare.

GIOVANE: D’accordo. Allora iniziamo!

NON AUTOAFFERMAZIONE, MA AUTOACCETTAZIONE

FILOSOFO: Anzitutto esaminiamo la questione dell'autocoscienza che ti frena, impedendoti di comportarti spontaneamente. Con ogni probabilità ci sono molte persone che hanno lo stesso problema. Perciò torniamo alla causa e concentriamoci sull'obiettivo. Cosa potresti cercare di ottenere frenando il tuo comportamento spontaneo?

GIOVANE: Realizzare il desiderio sincero di non essere deriso o giudicato stupido.

FILOSOFO: In altre parole, non hai fede nel tuo "io spontaneo", in te stesso così come sei, giusto? Stai alla larga dal genere di relazioni interpersonali in cui saresti te stesso, ma scommetto che quando sei a casa da solo, canti a squarciagola, balli a ritmo di musica e parli animatamente.

GIOVANE: Ahah, è come se avessi installato una videocamera in camera mia. Sì, è vero. Quando sono solo, mi comporto liberamente.

FILOSOFO: Succede a tutti. È una questione che va considerata nel contesto delle relazioni interpersonali, perché non è che tu non abbia un io spontaneo, ma solo che non riesci a fare queste cose davanti agli altri.

GIOVANE: Come posso rimediare?

FILOSOFO: Il problema è il senso di comunità. Nel concreto, si tratta di passare dall'attaccamento al sé (interesse personale) alla preoccupazione per gli altri (interesse sociale) e di acquisire il senso di comunità. A questo

punto servono tre cose: l’“autoaccettazione”, la “fede negli altri” e il “contributo per gli altri”.

GIOVANE: Interessante. Nuove parole chiave. A cosa si riferiscono?

FILOSOFO: Iniziamo dall’autoaccettazione. Durante il nostro primo incontro ti ho detto che l’importante non è ciò con cui si nasce, ma l’uso che si fa di queste risorse. Te lo ricordi?

GIOVANE: Sì, certo.

FILOSOFO: Non possiamo eliminare il contenitore dell’io né sostituirlo. L’importante, tuttavia, è l’uso che si fa di queste risorse. Cambi il modo di vedere l’io, cioè il modo in cui lo usi.

GIOVANE: Significa essere più ottimisti e avere un senso di autoaffermazione più forte? Una visione più positiva di ogni cosa?

FILOSOFO: Non è necessario sforzarsi troppo per essere positivi e affermare se stessi. Non è dell’autoaffermazione che dobbiamo occuparci, bensì dell’autoaccettazione.

GIOVANE: Dell’autoaccettazione, dici?

FILOSOFO: Esatto. C’è una netta differenza. L’autoaffermazione consiste nel dare suggerimenti a te stesso, per esempio: “Posso farcela” o “Sono forte”, anche quando qualcosa è al di là delle tue possibilità. È un’idea che può provocare un complesso di superiorità e si può addirittura definire come un modo di vivere in cui si mente a se stessi. Con l’autoaccettazione, invece, se non riesci a fare una cosa, ti limiti ad accettare il tuo “io incapace” così com’è e ad andare avanti facendo ciò che puoi. Non è un modo per mentire a te stesso. In parole povere, immagina di avere un punteggio del 60 percento, ma di pensare: “Questa volta sono solo stato sfortunato e il vero me vale il 100 percento”. Questa è autoaffermazione. Invece, se ti accetti così come sei, al 60 percento, e ti chiedi: “Come faccio ad avvicinarmi al 100 percento?”, è autoaccettazione.

GIOVANE: Dunque anche se vali solo il 60 percento, non hai bisogno di essere pessimista?

FILOSOFO: Certo che no. Nessuno è perfetto. Ti ricordi cosa ho detto quando ti ho spiegato l'aspirazione alla superiorità? Che tutti sono nella condizione di voler migliorare? Viceversa, non esiste una persona al 100 percento. È un fatto innegabile.

GIOVANE: Le tue parole suonano positive per certi versi, ma hanno anche qualcosa di negativo.

FILOSOFO: Io uso il termine "rassegnazione affermativa".

GIOVANE: E cioè?

FILOSOFO: Vale anche per la divisione dei compiti. Verifichi le cose che puoi cambiare e quelle che non puoi cambiare. Non puoi cambiare ciò con cui sei nato, ma puoi, di tua iniziativa, cambiare l'uso che fai di quelle risorse. Perciò, in questo caso, devi semplicemente concentrarti sulle cose che puoi cambiare e non sulle altre. Questo è quello che chiamo autoaccettazione.

GIOVANE: E quindi esiste ciò che si può cambiare e ciò che non si può?

FILOSOFO: Esatto. Bisogna accettare quello che è immutabile. Accettare "questo te" così com'è e avere il *coraggio* di cambiare ciò che puoi. Questa è l'autoaccettazione.

GIOVANE: Mi viene in mente una frase che lo scrittore Kurt Vonnegut cita in uno dei suoi libri: "Che Dio mi conceda la serenità per accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di comprendere sempre la differenza". È nel romanzo *Mattatoio n. 5*.

FILOSOFO: Sì, lo so. È la preghiera della serenità. Queste parole famose vengono tramandate da anni nelle società cristiane.

GIOVANE: Vonnegut usa persino la parola *coraggio*. Ho letto il libro così attentamente che quasi lo conosco a memoria, ma finora non avevo mai notato questo punto.

FILOSOFO: È vero. A mancarci non è la capacità, ma il *coraggio*. Si riduce tutto al *coraggio*.

LA DIFFERENZA TRA FIDUCIA E FEDE IN SE STESSI

GIOVANE: Questa rassegnazione affermativa ha un che di pessimistico. Sarebbe deprimente se il risultato di questa verbosa discussione fosse la rassegnazione.

FILOSOFO: Davvero? La rassegnazione sottintende la capacità di vedere chiaramente con fermezza e accettazione, di avere una conoscenza approfondita della verità delle cose. Non c'è nulla di pessimistico.

GIOVANE: Una conoscenza approfondita della verità…

FILOSOFO: Naturalmente, arrivare alla rassegnazione affermativa come autoaccettazione non significa trovare il senso di comunità. La realtà è questa. Quando si passa dall'attaccamento al sé alla preoccupazione per gli altri, il secondo concetto chiave – la fede negli altri – diventa essenziale.

GIOVANE: La fede negli altri, cioè *credere* negli altri?

FILOSOFO: Partirò dalle parole "credere negli altri" per distinguere la fiducia dalla fede. Anzitutto, quando parliamo di fiducia, ci riferiamo a qualcosa che si fonda su condizioni prestabilite. Per esempio, quando vuoi chiedere un prestito a una banca, devi avere delle garanzie. La banca calcola l'importo del prestito in base al valore delle garanzie e ti concede in prestito una certa somma. L'atteggiamento dietro le frasi "Te la prestiamo a condizione che tu la restituisca" o "Ti prestiamo quanto sei in grado di restituire" non è fede in qualcuno, bensì fiducia.

GIOVANE: È così che funzionano i finanziamenti bancari, immagino.

FILOSOFO: Dal punto di vista della psicologia adleriana, la base delle relazioni interpersonali non è la fiducia, ma la fede.

GIOVANE: E in questo caso la “fede” sarebbe…?

FILOSOFO: Agire senza condizioni prestabilite quando si crede negli altri. Si crede anche se non si hanno sufficienti ragioni oggettive per fidarsi di qualcuno. Si crede incondizionatamente senza badare a cose come le garanzie. Questa è la fede.

GIOVANE: Credere incondizionatamente? Così torniamo alla tua idea prediletta dell’amore per il prossimo?

FILOSOFO: Ovviamente, se credi negli altri senza porre condizioni, ci sono volte in cui se ne approfittano. Come il garante di un debito, può succedere di subire un danno. L’atteggiamento di continuare a credere in qualcuno anche in casi simili è ciò che chiamiamo fede.

GIOVANE: Solo un ingenuo farebbe una cosa del genere! Immagino che tu condivida la dottrina della bontà umana innata, mentre io condivido quella della malvagità umana innata. Credi incondizionatamente nei perfetti estranei, e otterrai soltanto di essere usato e maltrattato.

FILOSOFO: È vero, ogni tanto succede che qualcuno ti inganni e ti usi, ma guarda la situazione dal punto di vista di qualcuno di cui ti sei approfittato. Ci sono persone che continueranno a credere incondizionatamente in te nonostante tutto, che avranno fede in te a prescindere da come le tratti. Riusciresti a tradirle ancora?

GIOVANE: No, be’. Sarebbe…

FILOSOFO: Sono certo che sarebbe molto difficile per te fare una cosa simile.

GIOVANE: Per farla breve, stai dicendo che bisogna far leva sulle emozioni? Continuare ad avere fede, come i santi, e agire sulla coscienza dell’altra persona? Dici che la morale non ha alcuna importanza per Adler, ma non è proprio di questo che stiamo parlando?

FILOSOFO: No. Qual è, secondo te, il contrario della fede?

GIOVANE: Il contrario della fede? Mmh…

FILOSOFO: Il dubbio. Ipotizza di aver messo il “dubbio” alla base delle tue relazioni interpersonali, di vivere la vita dubitando degli altri, dei tuoi amici e persino della tua famiglia e di coloro che ami. Che razza di relazione potrebbe derivarne? L’altro leggerebbe il dubbio nei tuoi occhi in un baleno. Penserebbe istintivamente: “Questa persona non ha fede in me”. Credi che si possa costruire una relazione positiva su questo presupposto? È proprio perché partiamo da una base di fede incondizionata che riusciamo a instaurare un rapporto profondo.

GIOVANE: Hai ragione.

FILOSOFO: Interpretare la psicologia adleriana è semplice. In questo momento stai pensando: “Se dovessi avere una fede incondizionata in qualcuno, l’altra persona se ne approfitterebbe”. Tuttavia non sei tu a decidere se approfittartene oppure no. Questa scelta è compito dell’altra persona. Tu devi solo chiederti: “Cosa devo fare?”. Se la risposta è: “Gli do la mia fede incondizionata se non si approfitta di me”, stai costruendo una semplice relazione di fiducia basata su garanzie e condizioni.

GIOVANE: Dunque si dividono i compiti anche qui?

FILOSOFO: Sì. Come ho ripetuto più volte, la divisione dei compiti restituisce alla vita una forma sorprendentemente semplice, ma ammetto che mentre il principio è di facile comprensione, la sua attuazione è più ardua.

GIOVANE: Insomma, mi stai dicendo di continuare ad avere fede in tutti, di credere in loro anche quando mi ingannano e di essere ingenuo? Questa non è filosofia né psicologia. Non è niente del genere. È soltanto la preghiera di un fanatico!

FILOSOFO: Assolutamente no. La psicologia adleriana non dice di avere una fede incondizionata negli altri sulla base di un sistema di valori moralistico. La fede incondizionata è uno strumento per migliorare la tua relazione

interpersonale con qualcuno e per costruire una relazione orizzontale. Se non desideri migliorare il tuo rapporto con quella persona, troncalo pure, perché troncarlo è tuo compito.

GIOVANE: Ipotizziamo che io abbia riposto una fede incondizionata in un amico per consolidare la nostra relazione. Ho fatto i salti mortali per lui, assecondando le sue richieste di soldi e investendo tempo ed energie. Anche in questi casi, però, succede che l'altro se ne approfitti. Per esempio, se una persona in cui credevi ciecamente si approfittasse di te, questa esperienza non ti spingerebbe a uno stile di vita improntato alla visione secondo cui gli altri sono miei nemici?

FILOSOFO: Mi sembra che tu non abbia capito l'obiettivo della fede. Immagina, per esempio, di aver instaurato una relazione sentimentale, ma di avere dei dubbi sulla tua partner e di pensare: "Scommetto che mi tradisce". Ti metti alla disperata ricerca di prove. Cosa credi che succederebbe?

GIOVANE: Dipende dalla situazione.

FILOSOFO: No, in ogni caso troveresti moltissime prove dei suoi tradimenti.

GIOVANE: Aspetta! Perché?

FILOSOFO: Le osservazioni distratte della tua partner, il suo tono quando parla al telefono, le volte che non riesci a rintracciarla… Finché guardi la situazione con il dubbio negli occhi, ogni cosa ti sembra una prova di tradimento anche se lei non ti sta tradendo.

GIOVANE: Mmh.

FILOSOFO: In questo momento pensi solo alle volte che gli altri si sono approfittati di te. Ti concentri soltanto sul dolore causato dalle ferite che hai ricevuto in quelle occasioni ma, se hai paura di avere fede negli altri, alla lunga non riuscirai a costruire relazioni profonde con nessuno.

GIOVANE: Capisco dove vuoi arrivare: all'obiettivo principale, cioè la costruzione di relazioni profonde. Ma vedere che gli altri si approfittano di te è spaventoso, e questo è un dato di fatto, no?

FILOSOFO: Se la relazione è superficiale, quando si sgretola, il dolore è lieve. Lo stesso vale per la gioia che quella relazione ti dona ogni giorno. È proprio perché troviamo il coraggio di instaurare rapporti più profondi avendo fede negli altri che la gioia delle relazioni interpersonali può crescere, e anche la gioia nella vita in generale.

GIOVANE: No! Non è questo che intendevo, stai cambiando di nuovo argomento. Da dove viene il coraggio di superare la paura che gli altri si approfittino di noi?

FILOSOFO: Dall'autoaccettazione. Se accetti te stesso così come sei e verifichi cosa sei in grado di fare e cosa no, capisci che approfittarsi è compito dell'altra persona, e arrivare all'essenza della fede negli altri diventa meno difficile.

GIOVANE: Stai dicendo che approfittarsi di me è compito dell'altra persona e che non posso farci niente? Che dovrei rassegnarmi in modo affermativo? Le tue tesi non tengono mai conto delle emozioni. Come affronti la rabbia e la tristezza che provi quando gli altri si approfittano di te?

FILOSOFO: Quando sei triste, dovresti esserlo fino in fondo. È proprio quando cerchi di sfuggire al dolore e alla tristezza che ti blocchi e non riesci più a instaurare relazioni profonde con nessuno. Vedila così. Possiamo credere e possiamo dubitare, ma aspiriamo a vedere gli altri come compagni. Credere o dubitare, la scelta dovrebbe essere chiara.

L’ESSENZA DEL LAVORO È CONTRIBUIRE AL BENE COMUNE

GIOVANE: D’accordo. Ipotizziamo che io impari l’autoaccettazione e anche la fede negli altri. Che tipo di cambiamenti accadrebbero dentro di me?

FILOSOFO: Per prima cosa accetti questo te unico così com’è. In secondo luogo riponi una fede incondizionata negli altri. Se riesci ad accettare te stesso e ad avere fede negli altri, cosa diventano per te le altre persone ora?

GIOVANE: Miei… compagni?

FILOSOFO: Esatto. La fede negli altri è legata alla capacità di vederli come compagni. È perché sono tuoi compagni che riesci ad avere fede in loro, altrimenti non crederesti nel prossimo. La capacità di vedere gli altri come compagni è legata, a sua volta, alla possibilità di trovare rifugio nella comunità di cui si fa parte. Così si conquista il senso di appartenenza che suggerisce: “È giusto farne parte”.

GIOVANE: In altre parole, per sentire che è giusto farne parte occorre vedere gli altri come compagni, e per farlo bisogna avere sia autoaccettazione sia fede in loro.

FILOSOFO: Giusto. Vedo che cominci a capire. Per fare un passo in più si potrebbe dire che chi vede gli altri come nemici non ha raggiunto l’autoaccettazione e non ha abbastanza fede in loro.

GIOVANE: D’accordo. È vero che le persone cercano il senso di appartenenza e che, per averlo, devono possedere l’autoaccettazione e la fede negli altri. Fin qui, nessuna obiezione. Ma non sono convinto. Si può davvero provare

un senso di appartenenza soltanto vedendo gli altri come compagni e avendo fede in loro?

FILOSOFO: Naturalmente, il senso di comunità richiede ben altro. È qui che entra in gioco il terzo concetto chiave, il contributo agli altri.

GIOVANE: Sarebbe a dire?

FILOSOFO: Agire in qualche modo sui propri compagni. Cercare di contribuire. È questo il contributo agli altri.

GIOVANE: Quando dici “contribuire”, intendi mostrare spirito di abnegazione ed essere utili a chi ci circonda?

FILOSOFO: Niente affatto. Adler arriva persino ad affermare che chi sacrifica la propria vita per gli altri si è conformato troppo alla società. Per favore, non dimenticare una cosa: siamo davvero consapevoli del nostro valore solo quando abbiamo la sensazione che la nostra esistenza e il nostro comportamento siano vantaggiosi per la comunità, cioè quando pensiamo: “Sono utile a qualcuno”. Te lo ricordi? Il contributo agli altri, anziché spingerci a sbarazzarci dell’io e a metterci al servizio di qualcuno, ci aiuta a essere veramente consapevoli del valore dell’io.

GIOVANE: Dare un contributo agli altri serve a noi stessi?

FILOSOFO: Sì. Non è necessario sacrificare il sé.

GIOVANE: Ohoh, la tua tesi inizia a vacillare, eh? Ti sei scavato la fossa da solo. Per soddisfare l’io ci rendiamo utili agli altri. Non è la definizione stessa di ipocrisia? Te l’ho già detto: le tue argomentazioni sono ipocrite ed evasive. Preferisco credere al cattivo che è sincero riguardo ai suoi desideri piuttosto che al buono che racconta un mucchio di bugie.

FILOSOFO: Queste sì che sono conclusioni affrettate. Non hai ancora capito il senso di comunità.

GIOVANE: Allora vorrei che mi facessi degli esempi concreti di cosa intendi per “contributo agli altri”.

FILOSOFO: Probabilmente il più immediato è il lavoro. Inserirsi nella società ed entrare nella forza lavoro. Oppure occuparsi della famiglia. Il lavoro non è un mezzo per guadagnare denaro. È attraverso di esso che si dà un contributo agli altri e ci si impegna verso la comunità, convincendosi di essere utili a qualcuno e arrivando persino ad accettare il proprio valore esistenziale.

GIOVANE: Stai dicendo che l'essenza del lavoro è il contributo agli altri?

FILOSOFO: Naturalmente anche il guadagno è un fattore importante. Mi torna in mente la citazione di Dostoevskij in cui ti sei imbattuto: "Il denaro è libertà coniata". Però alcune persone hanno così tanti soldi che non riusciranno mai a spenderli tutti, e molte sono costantemente impegnate con il lavoro. Perché lavorano? Sono spinte da un'avidità sconfinata? No. Lavorano per dare un contributo agli altri e anche per confermare il proprio senso di appartenenza, la sensazione che sia giusto farne parte. I ricchi che, dopo aver accumulato un'immensa fortuna, investono le loro energie in attività filantropiche lo fanno per diventare consapevoli del proprio valore e confermare la loro appartenenza.

GIOVANE: È vero, ma…

FILOSOFO: Ma, cosa?

Autoaccettazione: accettare "questo me" unico così com'è. Fede negli altri: mettere la fede incondizionata alla base delle proprie relazioni interpersonali anziché seminare dubbi. Il giovane trovava abbastanza convincenti questi due concetti. Il contributo agli altri, però, lo lasciava perplesso. "Se il contributo è per altre persone, deve contraddistinguersi per una dolorosa abnegazione. Invece, se è per se stessi, è il colmo dell'ipocrisia. Bisogna assolutamente chiarire questo punto." Con un tono risoluto, il giovane proseguì.

I GIOVANI CAMMINANO DAVANTI AGLI ADULTI

GIOVANE: Riconosco che il lavoro è, per certi aspetti, un contributo agli altri, ma la logica secondo cui ufficialmente contribuisci agli altri quando, in realtà, lo fai per te stesso è pura e semplice ipocrisia. Come lo spieghi?

FILOSOFO: Immagina questa scena. A casa, dopo cena, ci sono ancora i piatti sul tavolo. I figli sono andati nelle loro camere e il marito guarda la tv seduto sul divano. Tocca alla moglie (a me) sparecchiare e lavare i piatti. Tanto per peggiorare le cose, il resto della famiglia lo dà per scontato e non muove un dito per aiutarmi. In una situazione simile, normalmente penseremmo: “Perché non mi danno una mano?” oppure “Perché devo fare tutto io?”. Anche se, mentre riordino, non sento la parola “grazie” da mio marito e dai miei figli, vorrei che mi ritenessero utile alla famiglia. Invece di pensare a cosa gli altri possono fare per me, voglio pensare a cosa io posso fare per loro e metterlo in pratica. Soltanto se avrò la sensazione di dare un contributo, la realtà davanti a me si tingerà di una sfumatura diversa. Anzi, se tengo il muso mentre lavo i piatti, probabilmente non sono di buona compagnia, perciò tutti mi stanno alla larga. Invece, se canticchio allegramente, i miei figli potrebbero venire a darmi una mano. Se non altro creerei un’atmosfera in cui è più facile per loro offrirmi un aiuto.

GIOVANE: In quel contesto potrebbe essere vero.

FILOSOFO: Ebbene, come mai ho la sensazione di dare un contributo in quel contesto? Perché riesco a vedere i membri della mia famiglia come compagni. Altrimenti è inevitabile che mi passino per la testa pensieri come: “Perché devo fare tutto io?” e “Perché nessuno mi dà una mano?”.

Un contributo dato mentre si vedono gli altri come nemici può sfociare nell'ipocrisia ma, se gli altri sono compagni, non dovrebbe mai succedere, a prescindere dai contributi che si danno. Ti sei fissato sulla parola "ipocrisia" perché non hai ancora compreso il senso di comunità.

GIOVANE: Ok…

FILOSOFO: Per comodità, finora ho parlato dell'autoaccettazione, della fede negli altri e del contributo agli altri, in questo ordine. Questi tre elementi, tuttavia, formano un tutt'uno, una sorta di struttura circolare. È perché accettiamo noi stessi così come siamo – cioè ci autoaccettiamo – che possiamo avere fede negli altri senza la paura che si approfittino di noi. Ed è perché riponiamo una fede incondizionata negli altri e li vediamo come compagni che riusciamo a dare loro un contributo. Inoltre è perché diamo un contributo agli altri che abbiamo la profonda consapevolezza di essere utili a qualcuno e che ci accettiamo così come siamo, ossia ci autoaccettiamo. Gli appunti che hai preso l'altra volta, li hai con te?

GIOVANE: Quelli sugli obiettivi fissati dalla psicologia adleriana, intendi? Li porto con me da quel giorno, naturalmente. Ecco cosa avevo scritto: "I due obiettivi per il comportamento: essere autonomi e vivere in armonia con la società. I due obiettivi per la psicologia alla base di questi comportamenti sono la consapevolezza di *avere la capacità* e la consapevolezza che *gli altri sono nostri compagni*".

FILOSOFO: Se unisci il contenuto di questi appunti a ciò che abbiamo appena detto, dovresti capire meglio. In altre parole, "essere autonomi" e "la consapevolezza di *avere la capacità*" corrispondono all'autoaccettazione, mentre "vivere in armonia con la società" e "la consapevolezza che *gli altri sono nostri compagni*" si riallacciano alla fede negli altri e al contributo agli altri.

GIOVANE: Dunque l'obiettivo della vita è il senso di comunità. Però credo che mi servirà un po' di tempo per chiarire le idee.

FILOSOFO: Probabilmente sì. Come dice Adler, comprendere l’essere umano non è impresa facile. Tra tutte le forme della psicologia, quasi sicuramente la psicologia individuale è la più difficile da imparare e da attuare.

GIOVANE: Giusto! Anche se le teorie sono convincenti, è difficile metterle in pratica.

FILOSOFO: Si dice addirittura che per capire davvero la psicologia adleriana e applicarla al cambiamento del proprio modo di vivere occorra la metà del numero di anni che hai vissuto. In altre parole, se dovessi cominciare a studiare a quarant’anni, ne impiegheresti altri venti, arrivando così a sessanta. Se dovessi cominciare a venti, ne impiegheresti dieci, arrivando a trenta. Sei ancora giovane. Iniziare così presto significa poter cambiare più rapidamente. In questo senso, cammini davanti agli adulti del mondo. Quando si tratta di cambiare te stesso e di creare un nuovo mondo, da un certo punto di vista hai un vantaggio anche su di me. È normale smarrirsi o perdere la concentrazione. Non dipendere dalle relazioni verticali, non aver paura di non piacere agli altri e procedi liberamente. Se gli adulti si accorgessero che i giovani camminano davanti a loro, sono sicuro che il mondo cambierebbe radicalmente.

GIOVANE: Io cammino davanti a te?

FILOSOFO: Certo. Ci muoviamo sullo stesso terreno e tu mi precedi.

GIOVANE: Ahah, tra tutte le persone che ho incontrato, sei il primo disposto a dire una cosa simile a qualcuno che potrebbe essere suo figlio.

FILOSOFO: Vorrei che sempre più giovani conoscessero il pensiero di Adler. E anche più adulti. Perché le persone possono cambiare, a prescindere dall’età.

LO STACANOVISMO È UNA MENZOGNA VITALE

GIOVANE: D’accordo. Ammetto di non avere il *coraggio* di coltivare l’autoaccettazione e la fede negli altri. Ma è davvero tutta colpa dell’io? Non è anche un problema causato da altre persone, che mi accusano ingiustamente e mi attaccano?

FILOSOFO: Certo, non tutti al mondo sono buoni e virtuosi. Nelle relazioni interpersonali viviamo molte esperienze spiacevoli, ma in questo contesto c’è una cosa che devi avere ben chiara: in ogni caso, è colui che ti attacca ad avere il problema e sicuramente non è vero che tutte le persone sono cattive. Gli individui con uno stile di vita nevrotico tendono a disseminare i loro discorsi di parole come “tutti”, “sempre” e “tutto”. Pensano: “Mi odiano tutti” oppure “Sono sempre io a rimetterci”, o ancora “Va tutto storto.” Se hai l’abitudine di usare questo tipo di affermazioni generalizzanti, ti consiglio di stare attento.

GIOVANE: Mi suonano familiari.

FILOSOFO: Nella psicologia adleriana lo consideriamo un modo di vivere senza “armonia con la vita”. In sintesi, vedi solo una parte delle cose, ma giudichi il tutto.

GIOVANE: Che significa “armonia con la vita”?

FILOSOFO: Negli insegnamenti dell’ebraismo troviamo il seguente aneddoto: “Se ci sono dieci persone, una di loro ti criticherà qualunque cosa tu faccia. Comincerai a non piacerle e nemmeno lei piacerà a te. Poi ce ne saranno altre due che ti accettano fino in fondo e che tu accetti a tua volta, e

diventerete amici intimi. Le restanti sette non rientrano in nessuna di queste due categorie". Ebbene, ti concentri sulla persona cui non piaci? O presti più attenzione alle due che ti amano? Oppure ti soffermi sulle altre sette? Chi non ha armonia con la vita vede soltanto la persona che non gli piace e giudica il mondo partendo da lì.

GIOVANE: Interessante.

FILOSOFO: Qualche tempo fa ho partecipato a un seminario dedicato ai balbuzienti e alle loro famiglie. Conosci qualcuno che soffra di questo disturbo?

GIOVANE: Sì, nella mia scuola c'era un ragazzo balbuziente. Deve essere difficile da accettare, tanto per il diretto interessato quanto per la famiglia.

FILOSOFO: Perché difficile da accettare? Secondo la psicologia adleriana, i balbuzienti si preoccupano soltanto del loro modo di parlare, soffrono di senso d'inferiorità e considerano la vita così dura da essere insopportabile. Di conseguenza diventano troppo autocoscienti e incespicano sempre di più nelle parole.

GIOVANE: Si preoccupano soltanto del loro modo di parlare?

FILOSOFO: Esatto. Non ci sono molte persone pronte a ridere o a schernire qualcuno che incespica nelle parole di tanto in tanto. Per usare l'esempio che ho appena fatto, probabilmente non più di una su dieci. In ogni caso, è meglio troncare la relazione con un individuo così stupido da assumere un simile atteggiamento. Tuttavia, se non hai armonia con la vita, ti concentri soltanto su quella persona e finisci per pensare: "Tutti ridono di me".

GIOVANE: Ma la natura umana è fatta così!

FILOSOFO: Faccio parte di un gruppo di lettura che si incontra regolarmente, e uno dei membri balbetta. Ogni tanto gli succede quando è il suo turno di leggere, ma a nessuno verrebbe in mente di prenderlo in giro. Restano tutti in silenzio, aspettando tranquillamente che pronunci le parole successive. Sono sicuro che non sia un fenomeno limitato al mio gruppo di lettura.

Quando le tue relazioni interpersonali non vanno bene, non puoi dare la colpa alla balbuzie, alla paura di arrossire o ad altre cose del genere. Anche se, in realtà, il problema è che non hai imparato l'autoaccettazione, la fede negli altri o, se è per questo, il contributo agli altri, ti concentri solo su una minuscola parte insignificante delle cose e la usi come punto di partenza per esprimere giudizi sul mondo intero. È uno stile di vita sbagliato, privo di armonia con la vita.

GIOVANE: Hai trasmesso davvero un messaggio così duro ai balbuzienti?

FILOSOFO: Certo. All'inizio ci sono state delle reazioni ostili ma, alla fine dei tre giorni del seminario, si sono dichiarati tutti d'accordo.

GIOVANE: Tesi affascinante, senza dubbio, ma i balbuzienti sono un esempio particolare. Puoi farmene qualcun altro?

FILOSOFO: Gli stacanovisti. Anche loro non hanno alcuna armonia con la vita.

GIOVANE: Gli stacanovisti? Perché?

FILOSOFO: I balbuzienti guardano soltanto una parte delle cose, ma giudicano il tutto. Nel caso degli stacanovisti, l'attenzione è puntata unicamente su un aspetto della vita. Probabilmente cercano di giustificarsi dicendo: "Il lavoro mi tiene molto impegnato, perciò non ho tempo di pensare alla famiglia". È una menzogna vitale. Tentano soltanto di evitare le altre responsabilità usando il lavoro come pretesto. Bisognerebbe occuparsi di ogni cosa, dalle faccende domestiche all'educazione dei figli, dalle amicizie agli hobby eccetera. Adler disapprova i modi di vivere in cui determinati aspetti predominano in misura eccessiva.

GIOVANE: Mio padre era esattamente così. Il suo motto era: "Sii stacanovista, seppellisciti nel lavoro e produci risultati. E poi comanda a bacchetta la famiglia perché sei tu a guadagnare il pane per tutti". Era un tipo molto all'antica.

FILOSOFO: In un certo senso, questo è un modo di vivere in cui ci si rifiuta di far fronte ai compiti vitali. Lavorare non significa avere un impiego in un'azienda. Le faccende domestiche, l'educazione dei figli, il contributo al quartiere, gli hobby e molte altre cose sono forme di lavoro. Le aziende rappresentano solo una piccola parte. Un modo di vivere che tiene conto unicamente di questo aspetto non ha alcuna armonia.

GIOVANE: Hai proprio ragione! Ed è come se la famiglia non avesse voce in capitolo. Non puoi discutere con tuo padre quando ringhia rabbiosamente: «È grazie a me che portiamo il cibo in tavola».

FILOSOFO: Probabilmente un padre di questo tipo riesce a riconoscere il proprio valore soltanto sul piano delle azioni. Lavora molte ore, guadagna abbastanza per mantenere moglie e figli, gode della stima della società e, su questa base, ritiene di valere più degli altri membri della famiglia. Per ciascuno di noi, tuttavia, arriva il momento in cui non possiamo più fungere da produttori di reddito. Quando invecchiamo e smettiamo di lavorare, per esempio, a volte non abbiamo altra scelta se non vivere della pensione o del sostegno economico dei figli. Anche quando siamo giovani, infortuni e malattie possono impedirci di lavorare. In questi casi, coloro che riescono ad accettarsi solo sul piano delle azioni subiscono un grave danno.

GIOVANE: Ti riferisci alle persone il cui stile di vita è tutto incentrato sul lavoro?

FILOSOFO: Sì. Le persone la cui vita manca di armonia.

GIOVANE: Credo di cominciare a capire cosa intendi per "piano dell'essere", un concetto cui hai accennato l'altra volta. Sicuramente non ho riflettuto molto sul fatto che un giorno non sarò più in grado di lavorare o di fare qualunque altra cosa sul piano delle azioni.

FILOSOFO: Accettiamo noi stessi sul piano delle azioni o su quello dell'essere? Questa è una domanda che riguarda il coraggio di essere felici.

PUOI ESSERE FELICE ORA

GIOVANE: Il coraggio di essere felici. Sentiamo che *tipo* di coraggio dovrebbe essere.

FILOSOFO: Sì, è un punto importante.

GIOVANE: Sostieni che i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali. Poi ribalti il ragionamento, affermando che la felicità si trova nelle relazioni interpersonali. Ho ancora qualche difficoltà a capire questi aspetti della tua tesi. Quella che gli esseri umani chiamano felicità è soltanto qualcosa che è contenuto nelle buone relazioni interpersonali? Vale a dire che esistiamo solo per una quiete e una gioia così piccole?

FILOSOFO: Capisco benissimo i tuoi dubbi. La prima volta che ho assistito a una conferenza sulla psicologia adleriana, l'oratore Oscar Christensen, discepolo di uno dei discepoli di Adler, ha dichiarato: «Coloro che ascoltano il mio intervento oggi possono essere felici subito, in questo preciso istante, ma coloro che non lo fanno non riusciranno mai a esserlo».

GIOVANE: Wow! Una tipica frase da ciarlatano. Non dirmi che ci sei cascato.

FILOSOFO: Cos'è la felicità per gli esseri umani? Questo è un tema ricorrente della filosofia sin dall'antichità. Avevo sempre considerato la psicologia un campo della filosofia, perciò nutrivo pochissimo interesse per la psicologia nel suo complesso e avevo sempre affrontato le domande sulla felicità dal punto di vista di uno studente di filosofia. Sarei bugiardo se non ammettessi di aver provato una certa riluttanza all'udire le parole di Christensen. Allo stesso tempo, però, mi sono reso conto di una cosa. In cerca di risposte, avevo riflettuto a lungo sulla vera natura della felicità, ma non sempre sulla

domanda: “Come si fa a essere felici?”. In quel momento mi sono accorto che, pur essendo uno studente di filosofia, forse non ero felice.

GIOVANE: Capisco. Dunque il tuo primo incontro con la psicologia adleriana è iniziato con una sensazione di incongruenza?

FILOSOFO: Esatto.

GIOVANE: Per favore, dimmi se alla fine sei diventato felice.

FILOSOFO: Sì.

GIOVANE: Come fai a esserne così sicuro?

FILOSOFO: Per un essere umano, l’infelicità più grande è l’incapacità di piacersi. Adler trovò una risposta estremamente semplice a questo quesito. La sensazione di essere vantaggiosi per la comunità o di essere utili a qualcuno è l’unica cosa che può dare una vera consapevolezza del proprio valore.

GIOVANE: Ti riferisci al contributo agli altri cui accennavi prima?

FILOSOFO: Sì. Questo è un punto importante: quando parliamo di contributo agli altri, non importa se il contributo non è visibile.

GIOVANE: Davvero?

FILOSOFO: Non sei tu a decidere se i tuoi contributi siano utili. Questo è compito di altre persone e non è un aspetto su cui puoi intervenire. In linea di massima, non hai nemmeno modo di sapere se hai effettivamente dato un contributo. Insomma, quando dai un contributo agli altri, non deve per forza essere visibile. Ti serve soltanto la sensazione soggettiva di essere utile a qualcuno o, in altre parole, il senso di contributo.

GIOVANE: Aspetta un attimo! Se è così, quella che chiami felicità è…

FILOSOFO: L’hai capito finalmente? In una parola, la felicità è il senso di contributo. È questa la definizione corretta.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: C’è qualcosa che non va?

GIOVANE: Non posso accettare una definizione così semplicistica. Non ho dimenticato ciò che hai detto: “Benché sul piano delle azioni si possa non essere utili a nessuno, sul piano dell’essere ogni persona è utile”; ma, secondo questa logica, tutti gli esseri umani dovrebbero essere felici.

FILOSOFO: Tutti possono esserlo ma, beninteso, ciò non significa che lo *siano*. Che sia sul piano delle azioni o su quello dell’essere, occorre sentire che si è utili a qualcuno. Insomma, bisogna provare un senso di contributo.

GIOVANE: Dunque stai dicendo che non sono felice perché non provo un senso di contributo?

FILOSOFO: Esatto.

GIOVANE: Come faccio a provarlo? Lavorando? Facendo volontariato?

FILOSOFO: L’altra volta abbiamo parlato del desiderio di approvazione. Quando ho detto che non si deve cercare l’approvazione, hai risposto che è un desiderio universale.

GIOVANE: Sì, ma sinceramente non sono ancora convinto.

FILOSOFO: Però sono sicuro che ormai la ragione per cui gli individui cercano l’approvazione ti sia chiara. Le persone vogliono piacersi. Vogliono avere la sensazione di valere qualcosa. Per questo hanno bisogno di un senso di contributo che li faccia sentire utili per qualcuno, e cercano l’approvazione degli altri come strumento facile per provare quella sensazione.

GIOVANE: Vuoi dire che il desiderio di approvazione è un mezzo per conquistare il senso di contributo?

FILOSOFO: Non è così?

GIOVANE: Certo che no. Questa affermazione contraddice tutto ciò che hai detto finora. Ricevere l’approvazione altrui non dovrebbe essere un mezzo per provare un senso di contributo? Poi dici che la felicità è il senso di

contributo. Se è così, la realizzazione del desiderio di approvazione è direttamente legata alla felicità, no? Ah, bene! Finalmente riconosci la necessità del desiderio di approvazione.

FILOSOFO: Dimentichi una questione importante. Se emerge che il mezzo per provare un senso di contributo è essere approvati dagli altri, a lungo andare non si ha altra scelta se non vivere in conformità ai desideri altrui. Non c'è libertà in un senso di contributo che si ottiene attraverso il desiderio di approvazione. Siamo esseri che scelgono la libertà mentre aspirano alla felicità.

GIOVANE: Quindi si può avere la felicità solo se si ha la libertà?

FILOSOFO: Sì. La libertà come istituzione può cambiare a seconda del paese, dell'epoca o della cultura, ma la libertà nelle relazioni interpersonali è universale.

GIOVANE: Non c'è modo per convincerti a riconoscere il desiderio di approvazione?

FILOSOFO: Se provi davvero un senso di contributo, non hai bisogno dell'approvazione altrui, perché hai già la vera consapevolezza di essere utile a qualcuno senza doverti fare in quattro per essere approvato dagli altri. Insomma, una persona ossessionata dal desiderio di approvazione non ha ancora alcun senso di comunità e non riesce a imparare l'autoaccettazione, la fede negli altri e il contributo agli altri.

GIOVANE: Perciò, se hai il senso di comunità, il desiderio di approvazione scompare?

FILOSOFO: Sì. Non hai più bisogno dell'approvazione altrui.

Le tesi del filosofo si potevano riassumere come segue: le persone acquisiscono una vera consapevolezza del loro valore solo quando si sentono utili a qualcuno. Tuttavia non importa se il contributo dato in quel momento sia privo di forma visibile. È sufficiente avere la sensazione soggettiva di servire a qualcuno, cioè un senso di contributo. Poi il filosofo arrivava alla seguente

conclusione: la felicità è il senso di contributo. C’era sicuramente un fondo di verità in questa argomentazione. “Ma la felicità si riduce davvero a questo? No, se non è quella che cerco io!”

DUE VIE PERCORSE DA COLORO CHE VOGLIONO DIVENTARE “ESSERI SPECIALI”

GIOVANE: Non hai ancora risposto alla mia domanda. Forse potrei imparare a piacermi attraverso il contributo agli altri. Forse potrei convincermi di valere qualcosa, di non essere inutile, ma a una persona basta questo per essere felice? Vivendo in questo mondo, penso che se non riuscirò a compiere un’impresa grandiosa per cui farmi ricordare dalle generazioni future, se non riuscirò a dare prova di me stesso come un “io, che altri non sono che io”, non troverò mai la vera felicità. Stai cercando di inquadrare ogni cosa nel contesto delle relazioni interpersonali senza dire una parola sulla felicità dell’autorealizzazione. Se vuoi il mio parere, è pura e semplice evasività!

FILOSOFO: Non sono sicuro di cosa tu intenda per “felicità dell’autorealizzazione”. A cosa ti riferisci esattamente?

GIOVANE: È una cosa diversa per ogni persona. Immagino ci siano coloro che vogliono avere successo nella società e coloro che hanno obiettivi più personali: un ricercatore che prova a sviluppare un farmaco miracoloso, per esempio, o un artista che aspira a creare un’opera soddisfacente.

FILOSOFO: Cos’è per te?

GIOVANE: Non so ancora cosa sto cercando o cosa vorrò fare in futuro, ma so di dover fare qualcosa. Non ho intenzione di passare il resto dei miei giorni lavorando in una biblioteca universitaria. Quando troverò un sogno cui dedicare la mia vita e raggiungerò l’autorealizzazione, sarà allora che proverò la vera felicità. Mio padre si seppelliva nel lavoro da mattino a sera

e non ho idea se fosse felice oppure no. Ai miei occhi, almeno, sembrava sempre indaffarato e mai felice. Non è il tipo di vita che voglio fare.

FILOSOFO: D'accordo. Se riflettiamo su questo punto usando a mo' di esempio i bambini con comportamenti problematici, forse è più semplice da capire.

GIOVANE: Comportamenti problematici?

FILOSOFO: Esatto. Anzitutto, noi esseri umani abbiamo un desiderio universale, detto "aspirazione alla superiorità". Ricordi la nostra discussione al riguardo?

GIOVANE: Sì. In breve, è un termine che indica la speranza di migliorare e la ricerca di uno stato ideale.

FILOSOFO: Ci sono molti bambini che, nella prima infanzia, si sforzano di essere buoni. In particolare, obbediscono ai genitori, si comportano in modo socialmente accettabile, si impegnano assiduamente nello studio e nello sport, ed eccellono anche nelle attività extrascolastiche. In questo modo tentano di ottenere l'approvazione dei genitori. Tuttavia, quando questa strategia non funziona – quando gli studi o lo sport non vanno bene, per esempio –, fanno un'inversione di rotta e provano a essere cattivi.

GIOVANE: Perché?

FILOSOFO: Che cerchino di essere particolarmente buoni o cattivi, l'obiettivo è lo stesso: attirare l'attenzione degli altri, uscire dalla condizione normale e diventare esseri speciali. È questo il loro unico scopo.

GIOVANE: Continua, per favore.

FILOSOFO: A prescindere che si tratti degli studi o dello sport, occorre un impegno costante se si vogliono ottenere risultati soddisfacenti, ma i bambini che cercano di essere particolarmente cattivi – cioè quelli che adottano comportamenti problematici – tentano di attirare l'attenzione altrui anche mentre evitano questo impegno sano. Nella psicologia adleriana si parla di "aspirazione alla superiorità facile". Prendi, per esempio, il

bambino problematico che disturba le lezioni lanciando la gomma e parlando ad alta voce. È sicuro di attirare l'attenzione dei compagni e degli insegnanti. Anche se solo in aula, probabilmente riesce a diventare un essere speciale, ma si tratta di un'aspirazione alla superiorità facile ed è un atteggiamento malsano.

GIOVANE: Così anche i ragazzini che commettono reati aspirano alla superiorità facile?

FILOSOFO: Sì. Tutti i tipi di comportamento problematico, dal rifiuto di andare a scuola all'autolesionismo, al consumo di alcol e sigarette prima della maggiore età, sono forme di aspirazione alla superiorità facile. Lo stesso vale per l'amico di cui mi hai parlato all'inizio, quello che non esce mai dalla sua camera. Quando il bambino assume un comportamento problematico, i genitori e gli altri adulti lo rimproverano. I rimproveri, più di qualunque altra cosa, lo mettono sotto pressione ma, seppure in questa forma, il figlio vuole l'attenzione dei genitori. Vuole diventare un essere speciale e non gli importa di come si manifesti l'attenzione. Perciò, per quanto siano severi i rimproveri, è naturale, in un certo senso, che non smetta di assumere comportamenti problematici.

GIOVANE: È a causa dei rimproveri che non smette?

FILOSOFO: Esatto. Perché i genitori e gli altri adulti gli danno attenzione rimproverandolo.

GIOVANE: Ma in un'altra occasione hai detto che l'obiettivo del comportamento problematico è la vendetta sui genitori, giusto? C'entra in qualche modo con ciò che mi hai appena spiegato?

FILOSOFO: Sì. La vendetta e l'aspirazione alla superiorità facile sono molto simili. Si creano problemi a un'altra persona cercando allo stesso tempo di essere speciali.

IL CORAGGIO DI ESSERE NORMALI

GIOVANE: Ma come? Sarebbe impossibile che tutti gli esseri umani fossero particolarmente buoni, no? Qualunque cosa accada, le persone hanno pregi e difetti, e ci saranno sempre delle differenze. Al mondo c'è soltanto un gruppetto di geni e non tutti sono tagliati per laurearsi con il massimo dei voti. Dunque i perdenti non hanno altra scelta se non essere particolarmente cattivi.

FILOSOFO: Sì, è il paradosso socratico secondo cui nessuno fa il male volontariamente. Infatti, per i ragazzini che assumono comportamenti problematici, anche gli atti di violenza e i furti sono manifestazioni del "bene".

GIOVANE: Ma è orribile! È un ragionamento senza via di scampo.

FILOSOFO: In questo contesto, la psicologia adleriana mette l'accento sul concetto del "coraggio di essere normali".

GIOVANE: Puoi spiegarti meglio?

FILOSOFO: Perché è necessario essere speciali? Probabilmente perché non si riesce ad accettare il proprio io normale. È per questo motivo che, quando essere particolarmente buoni diventa una causa persa, si fa l'enorme salto verso l'estremo opposto, cioè essere particolarmente cattivi. Ma essere normali, o ordinari, è davvero così brutto? Ci rende forse inferiori? Occorre portare questa idea alla sua conclusione logica.

GIOVANE: Stai dicendo che dovrei essere normale?

FILOSOFO: L’autoaccettazione è il primo passo fondamentale. Se trovi il coraggio di essere normale, la tua visione del mondo cambia radicalmente.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Probabilmente rifiuti la normalità perché la equipari all’incapacità, ma essere normali non significa essere incapaci. Non è necessario ostentare la propria superiorità.

GIOVANE: Riconosco il pericolo insito nell’aspirazione a essere speciali, ma è davvero indispensabile fare la scelta volontaria di essere normali? Se passo il mio tempo sulla Terra in modo totalmente banale, se conduco una vita inutile senza lasciare alcuna traccia o alcun ricordo della mia esistenza, devo forse accontentarmi del mio destino, perché è questo il tipo di essere umano che sono? Non puoi dire sul serio. Abbandonerei una vita simile in un secondo!

FILOSOFO: Vuoi essere speciale, costi quel che costi?

GIOVANE: No! Accettare ciò che definisci normale mi costringerebbe ad affermare il mio “io ozioso”. Sarebbe come dire: questo è ciò di cui sono capace e non ambisco ad altro. Mi rifiuto di accettare un modo di vivere così indolente. Credi che Napoleone, Alessandro Magno, Einstein o Martin Luther King si siano accontentati della normalità? E Socrate e Platone? Impossibile! Più probabilmente hanno vissuto portando la torcia di un grande ideale o obiettivo. Con il tuo ragionamento, non potrebbe esistere un altro Napoleone. Stai cercando di privare il mondo dei suoi geni!

FILOSOFO: Dunque sostieni che nella vita bisogna avere obiettivi nobili.

GIOVANE: Ma è ovvio!

“‘Il coraggio di essere normali.’ Che parole orribili. Adler e il filosofo mi suggeriscono davvero di imboccare questa strada? Di vivere la vita come una delle tante anime nella massa ordinaria e anonima delle persone? Non sono un genio, naturalmente. Forse la ‘normalità’ è la mia unica alternativa. Forse dovrò accettare il mio ‘io mediocre’ e rassegnarmi a un’esistenza insulsa e banale.

Ma non intendo arrendermi. Qualunque cosa accada, mi opporrò a quest'uomo fino alla fine. Ho l'impressione che stiamo arrivando al dunque." Il giovane aveva il cuore che batteva forte e i palmi sudati nonostante l'aria fosse gelida.

LA VITA È UNA SERIE DI MOMENTI

FILOSOFO: Quando parli di obiettivi nobili, suppongo che tu abbia in mente l'immagine di uno scalatore ansioso di raggiungere la cima.

GIOVANE: Sì, esatto. Le persone, me compreso, vogliono arrivare in cima alla montagna.

FILOSOFO: Ma, se vivere equivalesse a scalare una montagna per raggiungere la cima, la maggior parte della vita finirebbe per svolgersi "in viaggio", cioè la "vita vera" inizierebbe con la camminata sul versante della montagna e la distanza percorsa fino a quel punto sarebbe una "vita provvisoria", condotta da un "me provvisorio".

GIOVANE: Immagino sia un modo di vedere le cose. In questo momento, per esempio, io sono sicuramente una persona in viaggio.

FILOSOFO: Se non raggiungessi la cima, quali sarebbero le implicazioni per la tua vita? Tra incidenti, malattie e cose del genere, non sempre le persone arrivano alla meta, e la scalata è piena di insidie e spesso destinata a fallire. Dunque la vita si interromperebbe in viaggio, con questo me provvisorio che conduce una vita provvisoria. Che razza di esistenza sarebbe?

GIOVANE: Ecco… Ottengo ciò che merito. Non avevo le capacità o la forza fisica di scalare la montagna, oppure non sono stato fortunato, o ancora non avevo la competenza necessaria… tutto qui. Sì, è un'eventualità che sono pronto ad accettare.

FILOSOFO: La psicologia adleriana ha un punto di vista diverso. Coloro che paragonano la vita a una scalata vedono l'esistenza come una linea. Come se ci fosse una linea che è iniziata non appena sono venuti al mondo e che si

prolunga con curve di ogni tipo e dimensione fino ad arrivare in cima, per poi raggiungere finalmente il termine, cioè la morte. Questa concezione, incline a considerare la vita una specie di storia, è un'idea che si collega all'eziologia freudiana (la ricerca delle cause) e una mentalità che trasforma la maggior parte della vita in una situazione in viaggio.

GIOVANE: Qual è la tua immagine della vita?

FILOSOFO: Non vederla come una linea. Considerala una serie di puntini. Se prendi una lente d'ingrandimento e guardi una linea continua disegnata con il gessetto, scopri che, in realtà, è formata da una serie di puntini. L'esistenza apparentemente lineare è una successione di puntini; in altre parole, la vita è una serie di momenti.

GIOVANE: Una serie di momenti?

FILOSOFO: Sì, una serie di momenti che si chiama "presente". Possiamo vivere solo nel presente. La vita esiste solo nei momenti. Gli adulti che non lo sanno cercano di imporre ai giovani un'esistenza "lineare". Secondo loro, restare sulla strada convenzionale – buona università, grande azienda, famiglia stabile – garantisce la felicità, ma la vita non è fatta di linee.

GIOVANE: Perciò non è necessario pianificare la vita o la carriera?

FILOSOFO: Se l'esistenza fosse una linea, sarebbe possibile pianificarla, ma è soltanto una serie di puntini. Una vita ben pianificata non è da ritenersi indispensabile né superflua, perché è impossibile.

GIOVANE: Sciocchezze! Che assurdità!

VIVI COME SE STESSI DANZANDO

FILOSOFO: Cosa ci trovi di sbagliato?

GIOVANE: La tua tesi non solo esclude la possibilità di fare progetti, ma persino la necessità di compiere degli sforzi. Prendi, per esempio, la vita di qualcuno che sogna di fare il violinista da quando era piccolo e che, dopo anni di dura preparazione, entra finalmente in un'orchestra famosa. O un'altra vita, fatta di studi impegnativi, che conduce al superamento dell'esame di Stato per diventare avvocato. Senza obiettivi né progetti, sarebbero entrambe impossibili.

FILOSOFO: In altre parole, queste due persone hanno continuato a camminare come scalatori che vogliono raggiungere la cima?

GIOVANE: Certo!

FILOSOFO: Ma è davvero così? Non è che invece abbiano vissuto ogni singolo istante della loro vita nel presente? Cioè, anziché vivere vite in viaggio, vivono sempre nel presente. Per esempio, colui che sogna di diventare violinista esamina i brani musicali, concentrandosi su ciascuna composizione e su ogni singola nota e battuta.

GIOVANE: In questo modo raggiungerebbe il suo obiettivo?

FILOSOFO: Vedila così: la vita è una serie di momenti che vivi come se stessi danzando, in questo preciso istante, intorno a ogni attimo che passa. Quando ti guardi intorno, pensi: "Credo di essere arrivato fin qui". Tra coloro che eseguono la danza del violino, ci sono persone che mantengono la rotta e diventano musicisti di professione. Tra coloro che eseguono la danza dell'esame di Stato, ci sono persone che diventano avvocati. Oppure

ce ne sono altre che eseguono la danza della scrittura e diventano autori. Naturalmente, succede anche che gli individui finiscano in posti del tutto diversi, ma nessuna di queste vite si conclude in viaggio. Basta realizzarsi nel presente che si sta danzando.

GIOVANE: Ma che cosa dici, basta danzare nel presente?

FILOSOFO: Sì. Nel caso della danza, l'obiettivo è danzare, non arrivare da qualche parte. Naturalmente, può accadere di arrivare da qualche parte per aver danzato. Siccome stai danzando, non resti nello stesso posto, ma non c'è alcuna destinazione.

GIOVANE: Una vita senza destinazione, che novità è questa? Chi accetterebbe un'esistenza così instabile, che si piega in qualunque direzione soffi il vento?

FILOSOFO: Il tipo di esistenza cui ti riferisci, quello che cerca di raggiungere una destinazione, si può definire *dýnamis* (potenza). Invece quello cui mi riferisco io si può chiamare *enérgheia* (atto).

GIOVANE: Potenza? Atto?

FILOSOFO: Vediamo la spiegazione di Aristotele. Il moto ordinario, detto *kinesis*, ha un punto iniziale e uno finale. Il movimento dall'uno all'altro è ottimale se eseguito nel modo più efficace e rapido possibile. Se puoi prendere un treno espresso, non è necessario usare il locale che ferma in tutte le stazioni.

GIOVANE: Insomma, se la destinazione è diventare avvocato, è meglio raggiungerla più efficacemente e più rapidamente che si può.

FILOSOFO: Sì, e la strada che si imbocca per arrivare a destinazione è incompleta, nel senso che l'obiettivo non è ancora stato raggiunto. Questa è la vita in potenza.

GIOVANE: Perché è a metà strada?

FILOSOFO: Esatto. L’*enérgheia*, invece, è un tipo di movimento in cui ciò che “si sta formando ora” è ciò che “è stato formato”.

GIOVANE: Che vuol dire?

FILOSOFO: Puoi anche considerarlo un movimento in cui il processo viene visto come il risultato. La danza è così, e anche il viaggio.

GIOVANE: Sono confuso… Cos’è questa storia del viaggio?

FILOSOFO: Che tipo di obiettivo è l’azione di fare un viaggio? Immagina di andare in Egitto. Cercheresti di arrivare alla piramide di Cheope nel modo più efficace e più rapido possibile, per poi tornare subito a casa per la via più breve? Non sarebbe un viaggio. Dovresti essere in viaggio non appena metti piede fuori casa, e tutti i momenti lungo la strada verso la destinazione dovrebbero essere un viaggio. Naturalmente, potrebbero esserci circostanze che ti impediscono di raggiungere la piramide, ma questo non significa che tu non sia partito per un viaggio. Questa è la “vita in atto”.

GIOVANE: Temo di non capire. Non eri contrario al sistema di valori che spinge a voler raggiungere la cima della montagna? Cosa succede se paragoni la vita in atto a una scalata?

FILOSOFO: Se l’obiettivo della scalata fosse arrivare in cima, sarebbe una cosa in potenza. Per portare l’idea all’estremo, non avrebbe importanza se raggiungessi la cima in elicottero, ti fermassi per cinque minuti e poi tornassi indietro, sempre in elicottero. Naturalmente, se non arrivassi in cima, significherebbe che la spedizione è fallita. Invece, se l’obiettivo è la scalata, e non solo il raggiungimento della cima, si potrebbe dire che è in atto. In questo caso, alla fine non conta che arrivi in cima oppure no.

GIOVANE: Ma è una tesi ridicola! Ti sei contraddetto. Prima di fare una figuraccia davanti al mondo intero, lascia che demolisca le tue sfrontate assurdità una volta per tutte.

FILOSOFO: Te ne sarei molto grato.

PUNTA UNA LUCE SUL PRESENTE

GIOVANE: Quando hai negato l’eziologia, ti sei rifiutato di concentrarti sul passato, dicendo che non esiste e che è privo di significato. Su questo ti do ragione. È vero che non si può cambiare il passato. Se c’è una cosa che si può cambiare, è il futuro. Ma ora, difendendo questo modo di vivere in atto, neghi la pianificazione, cioè la possibilità di cambiare il futuro di propria iniziativa. Perciò ti rifiuti di guardare indietro, ma anche di guardare avanti. È come se mi invitassi a camminare bendato lungo un sentiero impenetrabile.

FILOSOFO: Non riesci a vedere né davanti né dietro?

GIOVANE: Esatto, non ci vedo!

FILOSOFO: Non è normale? Dov’è il problema?

GIOVANE: Come? Di cosa stai parlando?

FILOSOFO: Immagina di essere sul palcoscenico di un teatro. Se le luci sono accese, probabilmente riesci a vedere fino in fondo alla sala ma, se sei sotto un riflettore, non distingui neppure la prima fila. È così che funziona la vita. È perché puntiamo una luce fioca sulla nostra esistenza che siamo in grado di vedere il presente e il futuro. O almeno, ci illudiamo di vederli. Se però si punta un riflettore sul presente, il passato e il futuro non si vedono più.

GIOVANE: Un riflettore?

FILOSOFO: Sì. Dovremmo vivere con più responsabilità solo il presente. La convinzione di poter vedere il passato o predire il futuro dimostra che, anziché vivere il presente, vivi in una fioca penombra. La vita è una serie di

momenti, e il passato e il futuro non esistono. Cerchi di trovare una via di scampo concentrandoti sul passato e sul futuro. Gli eventi passati non hanno nulla a che vedere con il presente, e gli eventi futuri non sono una questione su cui riflettere nel presente. Se vivi il presente con responsabilità, non ti preoccupi di queste cose.

GIOVANE: Ma…

FILOSOFO: Quando adotti il punto di vista dell'eziologia freudiana, vedi la vita come una sorta di grande storia basata sui nessi di causa ed effetto. Così dipende tutto da dove e quando sono nato, da come è stata la mia infanzia, da quale scuola ho frequentato e da quale azienda mi ha assunto. Questo determina chi sono ora e chi diventerò. Certo, probabilmente paragonare la vita a una storia è piacevole. Il problema è che vedi l'oscurità alla fine del racconto. Inoltre ti sforzi di vivere una vita conforme a quella storia. Poi scivoli: "La mia vita è così e così, perciò non ho altra scelta se non vivere in questo modo, e non è colpa mia, bensì del passato, dell'ambiente eccetera". Tirare in ballo il passato è soltanto una scappatoia, una menzogna vitale. La vita è una serie di puntini, una successione di momenti. Se capisci questo concetto, non hai più bisogno di una storia.

GIOVANE: Se la metti così, anche lo stile di vita proposto da Adler è una specie di storia.

FILOSOFO: Lo stile di vita riguarda il presente e puoi cambiarlo di tua iniziativa. La vita del passato che assomiglia a una linea retta ti appare in quel modo solo perché decidi continuamente di non cambiare. La vita che ti aspetta è una pagina bianca e non c'è una strada prestabilita da seguire. Non c'è alcuna storia.

GIOVANE: Ma questo è vivere alla giornata. O peggio, un pericoloso edonismo!

FILOSOFO: No, puntare un riflettore sul presente significa fare ciò che si può fare ora, in modo responsabile e coscienzioso.

LA PIÙ GRANDE MENZOGNA VITALE

GIOVANE: Vivere in modo responsabile e coscienzioso, dici.

FILOSOFO: Per esempio, vuoi frequentare una certa università, ma non ti impegni nello studio. Con questo atteggiamento non vivi il presente con responsabilità. Naturalmente, forse l'esame di ammissione è ancora lontano. Forse non sei sicuro di cosa studiare e con quanta attenzione, e lo trovi faticoso. Tuttavia è sufficiente farlo a poco a poco, risolvendo qualche formula matematica o memorizzando qualche parola al giorno. In breve, puoi danzare. Così facendo, sei certo di poter affermare: "Questo è ciò che ho fatto oggi, è a questo che è servita questa singola giornata". Chiaramente, l'oggi non esiste in funzione di un esame d'ammissione nel lontano futuro. Lo stesso varrebbe anche per tuo padre. Con ogni probabilità danzava responsabilmente la danza del lavoro. Viveva il presente con responsabilità, senza avere un obiettivo ambizioso né la necessità di raggiungerlo. Se è così, sembrerebbe che abbia avuto una vita felice.

GIOVANE: Mi stai dicendo di approvare questo modo di vivere? Di ratificare l'esistenza di mio padre, costantemente gravata dal lavoro…?

FILOSOFO: Non sei costretto a ratificarla. Solo, invece di considerare la sua vita una linea che tuo padre ha raggiunto, comincia a guardare come l'ha vissuta, a vederne i momenti.

GIOVANE: I momenti.

FILOSOFO: Lo stesso si può dire della tua vita. Ti prefiggi degli obiettivi per il lontano futuro e consideri il presente una fase preparatoria. Pensi: "Voglio

veramente fare questa cosa e la farò quando arriverà il momento". Questo è un modo di vivere che pospone la vita. Finché lo facciamo, non andiamo da nessuna parte, limitandoci a passare una giornata dopo l'altra in una noiosa monotonia, perché vediamo il presente come una fase preparatoria, come un periodo in cui pazientare. Tuttavia, la cosa reale è un presente in cui, per esempio, studiamo per un esame d'ammissione nel lontano futuro.

GIOVANE: Va bene. Lo accetto. Non ho difficoltà a credere che occorra vivere il presente con responsabilità, senza creare una linea immaginaria, ma non ho sogni né obiettivi nella vita. Non so quale danza fare. Il mio presente non è altro che una serie di momenti inutili.

FILOSOFO: Non avere obiettivi va benissimo. Vivere il presente con responsabilità è già di per sé una danza. Non bisogna essere troppo seri. Per favore, non confondere la responsabilità con l'eccessiva serietà.

GIOVANE: Sii responsabile, ma non troppo serio, insomma.

FILOSOFO: Proprio così. La vita è sempre semplice e non va affrontata con eccessiva serietà. Se si vive responsabilmente ciascun momento, non è necessario essere troppo seri. Vorrei che tenessi a mente un'altra cosa. Quando sposi il punto di vista della vita in atto, l'esistenza è sempre completa.

GIOVANE: Completa?

FILOSOFO: Se la tua vita o, se è per questo, la mia dovessero finire ora, non servirebbe a niente etichettarle come infelici. La vita che finisce a vent'anni e quella che finisce a novanta sono entrambe complete e felici.

GIOVANE: Dunque, se vivo il presente con responsabilità, quei momenti saranno sempre completi?

FILOSOFO: Esatto. Nel corso della discussione ho usato continuamente il termine "menzogna vitale". Quindi vorrei concludere parlando della menzogna vitale più grande di tutte.

GIOVANE: E sarebbe?

FILOSOFO: Evitare di vivere il presente. Guardare al passato e al futuro, proiettando una luce fioca sulla propria vita e illudendosi di vedere qualcosa. Finora hai voltato le spalle al presente, puntando la luce soltanto su passati e futuri inventati. Hai raccontato una grossa menzogna alla tua vita, a questi momenti unici.

GIOVANE: Davvero?

FILOSOFO: Perciò getta via la menzogna vitale e non aver paura di puntare il riflettore sul presente. Vedrai, ne sei capace.

GIOVANE: Sul serio? Pensi che abbia il *coraggio* di vivere responsabilmente questi momenti, senza ricorrere alla menzogna vitale?

FILOSOFO: Dato che il passato e il futuro non esistono, parliamo del presente. A determinarlo non sono né lo ieri né il domani, bensì l’oggi.

DAI UN SENSO A UNA VITA APPARENTEMENTE PRIVA DI SIGNIFICATO

GIOVANE: Cosa intendi?

FILOSOFO: Credo che questa discussione abbia raggiunto il bordo del bicchiere. Tocca a te decidere se bere l'acqua oppure no.

GIOVANE: Forse la psicologia adleriana e la tua filosofia mi stanno cambiando davvero. Forse sto provando a liberarmi del proposito di non cambiare e a scegliere un nuovo modo di vivere, un nuovo stile di vita… Ma aspetta, c'è un'ultima cosa che vorrei chiederti.

FILOSOFO: Quale?

GIOVANE: Quando vedi la vita come una serie di momenti, come qualcosa che esiste solo nel presente, quale senso può mai avere? Perché sono nato, e perché sopporto questa vita di sofferenza fino a esalare l'ultimo respiro? Non riesco a capire lo scopo.

FILOSOFO: Qual è il senso della vita? Ma perché le persone vivono? Quando qualcuno faceva queste domande a Adler, la sua risposta era semplicemente che la vita in generale non ha alcun senso.

GIOVANE: Non ha alcun senso?

FILOSOFO: Il mondo in cui viviamo è costantemente flagellato da eventi spaventosi ed esistiamo circondati dalle devastazioni della guerra e delle catastrofi naturali. Di fronte ai bambini che muoiono nel caos della guerra, è impossibile continuare a blaterare sul senso della vita. In altre parole, non ha senso usare generalizzazioni per parlare della vita. Tuttavia assistere a

queste tragedie incomprensibili senza fare nulla equivale a ratificarle. A prescindere dalle circostanze, dobbiamo entrare in azione. Dobbiamo resistere all'"inclinazione" di Kant.

GIOVANE: Sì!

FILOSOFO: Immagina di essere colpito da una grave catastrofe naturale e di reagire guardando al passato in modo eziologico, dicendo: "Cosa potrebbe aver provocato un simile evento?". A cosa servirebbe? Un'esperienza dolorosa dovrebbe essere un'opportunità per guardare avanti e domandarsi: "Cosa posso fare d'ora in poi?".

GIOVANE: Sono d'accordo!

FILOSOFO: Dopo aver affermato che la vita in generale non ha alcun senso, Adler aggiunge che qualunque senso abbia la vita, deve essere l'individuo ad attribuirglielo.

GIOVANE: L'individuo? Come sarebbe a dire?

FILOSOFO: Durante la guerra, mio nonno fu colpito da una bomba incendiaria e si ustionò la faccia. Fu un evento atroce e disumano sotto tutti gli aspetti. Sicuramente mio nonno avrebbe potuto scegliere uno stile di vita caratterizzato dalla prospettiva per cui il mondo è un luogo orribile o gli altri sono miei nemici. Tuttavia, quando prendeva il treno per andare alle visite in ospedale, c'erano sempre altri passeggeri pronti a cedergli il posto. L'ho saputo da mia madre, dunque non so cosa pensasse davvero mio nonno, ma sono convinto che abbia scelto uno stile di vita con la prospettiva secondo cui gli altri sono miei compagni e il mondo è un luogo meraviglioso. È questo che intende Adler quando dice che qualunque senso abbia la vita, deve essere l'individuo ad attribuirglielo. Dunque la vita in generale non ha alcun senso, ma puoi attribuirne uno alla tua, e sei l'unico a poterlo fare.

GIOVANE: Dimmelo, per favore! Come faccio ad attribuire un senso corretto a una vita priva di significato? Non l'ho ancora capito!

FILOSOFO: Ti sei smarrito nella tua vita. Perché? Perché stai provando a scegliere la libertà, cioè una strada dove non hai paura di non piacere agli altri e non vivi la loro vita, una strada che sia soltanto tua.

GIOVANE: Giusto! Voglio scegliere la felicità e la libertà.

FILOSOFO: Quando si prova a scegliere la libertà, è normale smarrirsi. In questo contesto, la psicologia adleriana tira fuori una “stella guida” a mo’ di splendida bussola capace di indicare una vita di libertà.

GIOVANE: Una “stella guida”?

FILOSOFO: Come il viaggiatore fa affidamento sulla Stella Polare, secondo la concezione adleriana abbiamo bisogno di una stella guida nella vita. In base a questo ideale di ampia portata, finché non perdiamo di vista la bussola e continuiamo a muoverci in questa direzione, saremo felici.

GIOVANE: Dov’è questa stella?

FILOSOFO: È il contributo agli altri.

GIOVANE: In che senso?

FILOSOFO: A prescindere dai momenti che vivi o dalla presenza di persone cui non piaci, finché non perdi di vista la stella guida del dare un contributo agli altri, non ti smarrisci e puoi fare ciò che vuoi. Che tu piaccia agli altri oppure no, non ci fai caso e vivi libero.

GIOVANE: Se la stella del contributo agli altri splende alta nel cielo sopra di me, sarò sempre felice e avrò dei compagni al mio fianco.

FILOSOFO: Dunque danziamo i momenti del presente e viviamo con responsabilità. Non guardare al passato o al futuro. Vivi ciascun momento completo come una danza. Non è necessario competere con nessuno né avere una destinazione. Purché continui a danzare, arriverai da qualche parte.

GIOVANE: Un luogo che nessun altro conosce!

FILOSOFO: È questa la natura della vita in atto. Se esamino la mia esistenza finora, per quanto mi sforzi, non troverò mai una spiegazione soddisfacente della ragione per cui sono qui adesso. Benché, un tempo, lo studio della filosofia greca fosse il mio principale interesse, non ho tardato a dedicarmi alla psicologia adleriana, e oggi eccomi qui a parlare con te, mio insostituibile amico. Questo è il risultato di aver danzato i momenti. È l'unica spiegazione possibile. Quando avrai danzato il presente con responsabilità e fino in fondo, sarà allora che comprenderai il senso della vita.

GIOVANE: Davvero? Ti credo!

FILOSOFO: Sì, per favore, credimi. Studiando il pensiero di Adler per tutti questi anni, ho notato una cosa.

GIOVANE: Cioè?

FILOSOFO: Che il potere della persona è grande, o meglio che "il mio potere è incommensurabilmente grande".

GIOVANE: Cosa intendi?

FILOSOFO: In altre parole, se io cambio, il mondo cambia. Insomma, soltanto io posso cambiare il mondo e nessuno lo farà al mio posto. Il mondo che vedo da quando ho incontrato la psicologia adleriana non è quello che conoscevo un tempo.

GIOVANE: Se io cambio, il mondo cambia. Nessuno lo cambierà al mio posto…

FILOSOFO: È un po' come lo stupore provato da qualcuno che, dopo anni di miopia, inforca gli occhiali per la prima volta. Le sagome sfocate del mondo diventano nitide e anche i colori sono più vividi. Inoltre, a diventare chiara non è solo una parte del campo visivo, ma tutto il mondo visibile. Posso soltanto immaginare quanto saresti felice se vivessi un'esperienza analoga.

GIOVANE: Se solo l’avessi saputo! Vorrei averlo scoperto dieci anni fa, o anche solo cinque, prima di trovare un lavoro che…

FILOSOFO: No, non è così. Dici che vorresti averlo scoperto dieci anni fa, ma lo pensi solo perché il pensiero di Adler ha un forte impatto su di te in questo momento. Non possiamo sapere come avresti reagito dieci anni fa. Questa discussione era una cosa di cui avevi bisogno ora.

GIOVANE: Sì, altroché!

FILOSOFO: Ti ripeto ancora una volta le parole di Adler: “Qualcuno deve pur cominciare. Forse gli altri non collaboreranno, ma questo non ti riguarda. Ecco il mio consiglio: comincia tu. Senza badare se gli altri collaborino oppure no”.

GIOVANE: No ho ancora capito se a essere cambiato sia io o il mondo che vedo da questa nuova prospettiva, ma di una cosa sono certo: il presente splende luminoso! Sì, è così brillante che quasi non vedo il domani.

FILOSOFO: Credo che tu abbia bevuto l’acqua. Dunque, giovane amico che mi cammina davanti, vuoi che camminiamo insieme?

GIOVANE: Lo penso anch’io. Sì, camminiamo insieme, e grazie per il tuo tempo.

FILOSOFO: Grazie a te.

GIOVANE: Spero non ti dispiacerà se, prima o poi, tornerò a trovarti. Come amico insostituibile. E non parlerò più di demolire le tue tesi.

FILOSOFO: Finalmente mi mostri il sorriso di un giovane. Si è fatto molto tardi. Andiamo a dormire, in attesa di salutare il nuovo giorno.

Il giovane si allacciò lentamente le scarpe e lasciò la casa del filosofo. Aprendo la porta, vide il paesaggio innevato. La luna piena illuminava il candore tremolante ai suoi piedi. “Che aria limpida. Che luce abbagliante. Calpesterò la neve fresca e farò il primo passo.” Fece un respiro profondo e, strofinandosi il viso coperto da un leggero velo di barba, mormorò in tono convinto: «Il mondo è semplice, e la vita anche».

POSTFAZIONE

Capita, nella vita, di prendere in mano un libro oggi e di veder cambiare completamente il proprio orizzonte la mattina dopo.

Era l'inverno del 1999 e io, nel pieno dei miei vent'anni, in una libreria a Ikebukuro, ebbi la grande fortuna di imbattermi nel volume *Adorā Shinrigaku Nyūmon* ("Introduzione alla psicologia adleriana") di Ichiro Kishimi.

Lì ho trovato una forma di pensiero profonda sotto tutti gli aspetti, descritta con un linguaggio semplice, che sembrava scuotere le idee convenzionali fin dalle fondamenta. Una rivoluzione copernicana che negava l'esistenza del trauma e trasformava l'eziologia in teleologia. Avendo sempre avvertito qualcosa di poco convincente nei discorsi dei freudiani e degli junghiani, rimasi molto colpito. Chi era Alfred Adler? Come mai non l'avevo mai sentito nominare? Acquistai quindi tutte le opere adleriane e tutti i testi disponibili sull'argomento e, affascinato, li lessi e rilessi più volte.

Poi mi resi conto di non essere interessato soltanto alla psicologia adleriana, ma anche a qualcosa che era emerso attraverso il filtro del filosofo Ichiro Kishimi. Ciò che mi incuriosiva erano i suoi studi su Adler.

Basata sul pensiero di Socrate, di Platone e di altri filosofi dell'antica Grecia, la psicologia adleriana esposta da Kishimi presenta Adler come un pensatore e un filosofo il cui lavoro andò ben oltre i confini della psicologia clinica. Per esempio, l'affermazione che soltanto nei contesti sociali la persona diventa individuo è indiscutibilmente hegeliana. Privilegiando l'interpretazione soggettiva rispetto alla verità oggettiva, Adler fa inoltre

eco anche alla concezione nietzschiana del mondo, e non mancano neppure idee che ricordano la fenomenologia di Husserl e di Heidegger.

La psicologia adleriana – che si ispira a queste intuizioni filosofiche per fare asserzioni come: “I problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali”, “Le persone possono cambiare ed essere felici da questo momento in poi” e “Il problema non è la capacità, ma il coraggio” – avrebbe cambiato radicalmente la visione del mondo di un giovane piuttosto confuso come ero io.

Nonostante ciò, nessuno dei miei conoscenti ne aveva mai sentito parlare. Conclusi, perciò, che alla fine mi sarebbe piaciuto scrivere con Kishimi un libro che fosse un’edizione completa della psicologia adleriana (degli studi di Kishimi su Adler) e contattai un editor dopo l’altro, aspettando con impazienza l’occasione giusta.

Finalmente conobbi Kishimi, che vive a Kyoto, nel marzo del 2010, più di dieci anni dopo aver letto per la prima volta l’*Introduzione alla psicologia adleriana*.

Quando mi disse: «Il pensiero di Socrate fu tramandato da Platone. Io vorrei essere il Platone di Adler», risposi senza la minima esitazione: «Allora io sarò il suo Platone, signor Kishimi». E fu così che ideammo questo libro.

Una caratteristica delle semplici idee universali di Adler è che a tratti sembrano affermare l’ovvio, mentre altrove paiono sposare teorie assolutamente irrealizzabili e idealistiche.

Così, sperando di fugare gli eventuali dubbi del lettore, in questo volume ho adottato il formato del dialogo tra un filosofo e un giovane.

Come si evince dal testo, non è semplice fare proprie le idee di Adler e metterle in pratica. Ci sono punti che spingono l’ascoltatore a ribellarsi, asserzioni difficili da accettare e proposte non facili da comprendere.

Le teorie adleriane, tuttavia, hanno il potere di cambiare completamente la vita delle persone, come fecero con la mia più di dieci anni fa. Poi, basta trovare il coraggio di fare il primo passo.

In conclusione, vorrei esprimere la mia profonda gratitudine a Ichiro Kishimi, che, benché fossi molto più giovane di lui, fin da subito non mi ha

mai trattato da discepolo, ma da amico; all’editor Yoshifumi Kakiuchi per il suo sostegno costante e incrollabile in ogni fase del progetto; e, ultimi ma non meno importanti, ringrazio tutti i lettori di questo libro.

Grazie mille.

Fumitake Koga

Sono trascorsi più di cinquant’anni dalla morte di Adler e i tempi non sono ancora al passo con la novità delle sue idee. Anche se rispetto a Freud e a Jung oggi Adler è poco conosciuto in Giappone, si dice che i suoi insegnamenti siano una miniera pubblica da cui chiunque può estrarre qualcosa e, benché il suo nome passi spesso sotto silenzio, l’influsso dei suoi insegnamenti è percepibile ovunque.

Studiavo filosofia fin dalla tarda adolescenza e fu più o meno nel periodo in cui nacque mio figlio, quando avevo poco più di trent’anni, che incontrai per la prima volta la psicologia adleriana. L’eudemonismo, che cerca di rispondere alla domanda su cosa sia la felicità, è una delle dottrine centrali della filosofia occidentale e io riflettevo da anni su questo interrogativo quando assistetti a una conferenza. Lì scoprii la psicologia adleriana. Sentendo l’oratore che, dal podio, dichiarava: «Coloro che hanno ascoltato il mio intervento oggi riusciranno a cambiare e a essere felici da questo momento in poi», provai disgusto. Allo stesso tempo, tuttavia, mi resi conto di non essermi mai chiesto come trovare la felicità e, partendo dal presupposto che forse sarebbe stato più facile di quanto avessi immaginato, cominciai a interessarmi alla psicologia adleriana.

Così iniziai a studiarla insieme alla filosofia. Ben presto, però, mi accorsi di non poterle considerare separatamente, come due campi distinti.

Per esempio, l’idea della teleologia, così lontana dall’essere comparsa di punto in bianco all’epoca di Adler, è presente già in Platone e Aristotele. Capii allora che la psicologia adleriana era un modo di pensare affine a quello dei filosofi greci. Notai inoltre che i dialoghi di Socrate con i

giovani, trascritti da Platone per i posteri, erano molto simili alle odierne sedute di psicoterapia.

Sebbene molti giudichino la filosofia una materia ostica, i dialoghi di Platone non contengono alcun linguaggio specialistico.

È strano che si discuta di filosofia usando parole comprensibili solo per gli esperti, perché nel suo significato originario la filosofia non è "saggezza", bensì "amore per la saggezza". A essere importante è proprio il processo di imparare ciò che non si sa e di arrivare alla saggezza.

Non conta se alla fine la si raggiunge oppure no.

Una persona che oggi legge i dialoghi di Platone potrebbe trovare sorprendente che quello riguardante il coraggio, per esempio, finisca senza giungere ad alcuna conclusione.

All'inizio i giovani che dialogano con Socrate non sono mai d'accordo con lui e confutano accuratamente le sue affermazioni. Questo libro continua la tradizione filosofica inaugurata da Socrate, ed è per questo che adotta il formato di un dialogo tra un filosofo e un giovane.

Scoprendo la psicologia adleriana, ovvero un'altra filosofia, mi accorsi di quanto fosse inadeguato il modo di vivere di chi si limita a leggere e a interpretare gli scritti dei suoi predecessori. Ho deciso allora di dedicarmi ai dialoghi come aveva fatto Socrate e alla fine ho cominciato a tenere sedute di psicoterapia in studi psichiatrici e in altre sedi.

Così facendo, conobbi molti giovani.

Volevano vivere tutti liberamente, ma molti di loro, spronati a essere più realistici da adulti materialisti e stanchi della vita, erano sul punto di rinunciare ai propri sogni, oppure avevano vissuto esperienze difficili a causa di relazioni interpersonali che erano complicate proprio perché pure.

Il desiderio di vivere liberamente è importante, ma non basta. Adler ci insegna che i problemi derivano tutti dalle relazioni interpersonali ma, se non sappiamo come instaurare buoni rapporti con le persone, possiamo finire per cercare di soddisfare le aspettative altrui e, incapaci di comunicare per paura di ferire gli altri anche quando avremmo qualcosa da affermare, possiamo decidere di rinunciare alle nostre vere aspirazioni.

Anche se l’individuo gode della stima di quasi tutti coloro che lo circondano, a lungo andare non sarà in grado di vivere la propria vita.

Per un giovane come il ragazzo di questo libro, che ha molti problemi e ha già aperto gli occhi sulla dura realtà, le idee del filosofo, secondo cui il mondo è un luogo semplice e chiunque può essere felice, possono rivelarsi una sorpresa.

“La mia psicologia è per tutti” dichiara Adler e, rinunciando come Platone al linguaggio specialistico, ci dà consigli precisi per migliorare le relazioni interpersonali.

Se il suo modo di pensare sembra astruso, è perché raccoglie una serie di antitesi al normale pensiero sociale e perché, per comprenderlo, occorre metterlo in pratica nella vita di tutti i giorni. Benché le parole non siano difficili, si può provare un senso di difficoltà, come quando si prova a immaginare il caldo torrido dell’estate in pieno inverno. Spero tuttavia che il lettore riesca a cogliere le chiavi per risolvere i problemi legati alle relazioni interpersonali.

Durante la sua prima visita nel mio studio, Fumitake Koga, mio collaboratore e coautore di questo libro, disse: «Sarò il suo Platone, signor Kishimi».

Oggi possiamo studiare la filosofia di Socrate, che non lasciò alcun testo scritto, perché Platone trascrisse i suoi dialoghi. Il discepolo, però, non si limitò a documentare le parole, ma addirittura le interpretò correttamente, ed è merito suo se gli insegnamenti di Socrate sono arrivati fino a noi.

Questo libro ha visto la luce grazie alle straordinarie capacità di comprensione di Koga, che ha avuto la tenacia di dialogare con me per anni. Ai tempi dell’università entrambi facevamo spesso visita ai nostri docenti e il giovane in questo volume potrebbe essere uno di noi due, ma soprattutto è uno di voi, che avete scelto di leggere queste pagine. Anche se continuerete ad avere qualche dubbio, mi auguro sinceramente che questo dialogo con il filosofo vi aiuti a realizzare i vostri propositi in tutte le situazioni della vita.

Ichiro Kishimi