

Più facile esser giusti che sbagliati,
più facile esser sani che malati

*Tutto mi va storto
perché il mondo ce l'ha su con me...
Tutto mi va storto perché io sono sbagliato*

Se mi guardo intorno, se provo a guardare ciò che in natura è lasciato a se stesso, questo modo di pensarsi mi sembra strano.

Dopo essere caduto nella terra, il seme, con precisione millimetrica e perfetto tempismo, viene nutrito, abbeverato, persino riparato dalla coltre di neve. Con precisione millimetrica e perfetto tempismo il sole torna a scaldarlo, e germoglia, e cresce, e fruttifica, e produce altri semi perché tutto possa continuare.

Il seme deposto in un utero umano cerca un uovo e percorre in nove mesi una strada disegnata nei più piccoli particolari, compiendo un'opera di ingegneria straordinaria e normalmente ineccepibile che produce un

organismo altamente complesso: tanto sofisticato che ancora oggi non ci è dato di comprenderne fino in fondo la fisiologia.

Se soltanto provo ad osservare con attenzione la mia mano destra scopro che è straordinariamente simmetrica a quella sinistra, e che entrambe sono costruite con estrema precisione e sono eccezionalmente funzionali.

La nostra mente è una parte di questa architettura e sarebbe strano affermare che non sia costruita per creare combinazioni sincroniche e armoniose con ciò che la circonda.

E ancora si può osservare che un organismo, a fronte di un danno subito, tende sistematicamente all'autoriparazione. E, sulla base di questo principio, la malattia attiva normalmente una tendenza spontanea alla guarigione.

In natura sono statisticamente rarissimi i casi di autodistruzione, e quando questi si verificano possiamo nella maggior parte dei casi spiegarli con la necessità di un equilibrio di livello superiore a quello della specie.

Tuttavia molte filosofie, molte religioni e molte psicologie hanno provato ad insegnarci che bisogna difenderci da noi stessi.

La nostra natura animale è stata contrapposta alla nostra natura intellettuale, la nostra etica e la nostra morale contrapposte ai nostri istinti animali, le nostre esigenze individuali contrapposte ai nostri bisogni di socialità.

Quelle filosofie, quelle religioni e quelle psicologie hanno creato l'uomo conflittuale, l'essere umano in lotta con se stesso e incapace di mettere d'accordo la pancia ed il cervello, le emozioni e la ragione, il desiderio e la paura del peccato, l'egoismo e il rispetto dell'altro, il proprio bisogno e le regole di convivenza.

I conti non tornano: la luna governa le maree ad un ritmo immutabile e un favoloso metronomo sembra scandire il ritmo delle stagioni o la durata del giorno e della notte su ogni punto del pianeta: perché l'uomo dovrebbe costituire un'eccezione nell'universo al quale appartiene? Perché l'essere umano dovrebbe essere in guerra con se stesso?

Posso soltanto ipotizzare che ci sia un trucco o che siamo caduti in una trappola quando le nostre riflessioni ci inducono a pensarci malati.

Posso soltanto concepire il male di esistere come qualcosa che l'uomo ha costruito "sopra" alla propria naturale vicenda.

Ma se il male di esistere è una realtà sovrastrutturale, altro non serve che sgomberare il campo, cioè lasciarsi esistere per ciò che realmente ed essenzialmente si è.

Se non voglio concepire l'uomo come una malattia contaminante lo spazio che conosciamo, devo credere che abbandonare il disagio significhi tornare al proprio codice essenziale, cioè ricondurre i dialoghi interni ai bisogni reali.

E devo credere che ogni bisogno reale rappresenti l'individuo nella sua interezza piuttosto che parti accettabili o inaccettabili di sé.

L'illusione di non avere scelta

Credo che all'essere umano capiti, in circostanze talvolta drammatiche, di non avere scelta.

Ci sono gesti, comportamenti più o meno complessi, determinati da circostanze esterne all'individuo. In queste situazioni l'assenza di alternative è spesso percepita come urgenza di far fronte ad un evento.

Le minacce alla sopravvivenza e all'incolumità ne rappresentano un buon esempio: di fronte al pericolo l'individuo tende a mobilitare reazioni istintuali di evitamento che attivano comportamenti repentini, più o meno efficaci, ma sicuramente volti a sottrarsi all'impatto distruttivo degli accadimenti.

Nella maggior parte delle circostanze gli individui hanno invece possibilità di scelta. Provando a semplificare il significato della

scelta si può dire che rispetto alla maggior parte delle circostanze ognuno può decidere di accettare o rifiutare, cioè di restare o di allontanarsi.

Tuttavia un gran numero di persone afferma di soffrire proprio per l'impossibilità di operare scelte soddisfacenti.

Occorre fare un passo indietro: scegliere significa determinare un obiettivo e i nostri obiettivi trovano il loro significato nella soddisfazione dei nostri bisogni.

Talvolta percepiamo bisogni che appaiono incompatibili: avere fame e sonno contemporaneamente non consente di soddisfare entrambi i bisogni nello stesso tempo, e allo stesso modo non è possibile essere in due luoghi diversi nello stesso momento. E ci sono situazioni ancor più complesse: a volte perseguire un obiettivo significa produrre un danno collaterale, in altri casi l'evitamento di un guaio ci espone ad un rischio temibile.

Ma la nostra mente, sia nei momenti in cui percepisce incompatibilità tra tendenze appetitive che quando sono presenti contemporaneamente tendenze avversative, è generalmente capace di stabilire criteri di priorità e di dare un senso al procrastinare il bisogno meno significativo.

Le scelte alle quali l'essere umano si sente chiamato e i conflitti che la compresenza di bisogni incompatibili generano hanno anche spesso a che vedere con fattori emotivi.

Il disagio del conflitto dipende in questo caso dal fatto che i bisogni percepiti sono associati inderogabilmente a considerazioni che riguardano desideri inconfessabili, ragioni di opportunità, timore delle conseguenze.

Spesso le persone esprimono questi sentimenti dicendo di sentirsi divise, come se una parte volesse perseguire uno scopo e ce ne fosse un'altra che glielo impedisce. Nel vissuto del conflitto il senso dell'ambivalenza diventa paralizzante e doloroso: percepire un conflitto coincide con l'esperienza di restare involontariamente fermi, di essere immobilizzati e prigionieri di un problema che replica se stesso per un tempo interminabile. Ci sono situazioni nelle quali scelte spesso repentine si annullano reciprocamente realizzando soltanto una coazione a ripetere percepita come tendenza a ripetere gli stessi errori.

La sensazione di non poter scegliere sembra coincidere con quella di essere doppi.

Non è forse bizzarra la presenza di questa doppia anima in una singola persona?

Non è forse anomala la presenza di un dubbio che, sebbene riguardi la nostra esperienza concreta ed immediata e sebbene sia largamente analizzabile nelle sue sfaccettature, non trovi una risposta per così tanto tempo?

Se chiediamo di drammatizzare un conflitto irrisolto molte persone non avranno difficoltà a rappresentarsi come un attore sdoppiato: ogni parte difende la propria esigenza e nessuna delle due prevale sull'altra.

Talvolta, quando le persone "rappresentano" un conflitto, uno sforzo introspettivo consente loro di contrassegnare i poli contrapposti in termini di "desiderio spontaneo" e "senso del dovere", di "spinta alla gratificazione" e "timore delle conseguenze".

Accade, cioè, che alla tensione verso la soddisfazione più rapida ed efficace di un bisogno si sovrappone la valutazione dell'opportunità e dell'adeguatezza dei comportamenti che tale soddisfazione perseguono.

E intendendo superare la tesi secondo la quale l'essere umano è pre-destinato ad una lotta interiore, si potrebbe ipotizzare che uno dei due attori stia recitando se stesso mentre l'altro indossa una maschera ed operi una mistificazione.

Mi è infatti capitato spesso di constatare che soltanto una parte dei bisogni che vengono percepiti come propri sono davvero tali.

Osservando i due ruoli degli attori si può anche frequentemente notare l'impulsività di una parte a fronte della censura operata dall'altra.

Ricordo un film per bambini nel quale i due personaggi stavano sulle spalle del protagonista e avevano le sembianze di un diavolo e di un angelo, ma non sempre gli inviti angelici alla prudenza, così come quelli diabolici all'impulsività, giocavano a favore dell'eroe...

In realtà credo che tanto l'impulsività quanto la riflessività sono risorse a disposizione della mente umana e costituiscono strumenti di misura e discernimento.

I bisogni percepiti possono essere veri o falsi, utili o dannosi, indipendentemente dalla qualità impulsiva o riflessiva del pensiero che li accompagna.

Se i bisogni non sono altro che la spinta, cioè la risorsa, che abbiamo a disposizione per la conservazione, la crescita e la realizzazione del nostro processo esistenziale, allora possono essere rappresentati come

i generatori di tensione utile al raggiungimento degli obiettivi, alla trasformazione e alla crescita degli individui.

Quando i bisogni percepiti sembrano così inconciliabili da procurare una paralisi occorre chiedersi quali di questi rispondono concretamente alle spinte alla crescita e alla realizzazione personale e quali sono invece frutto di una mistificazione.

Ma da dove vengono i “falsi” bisogni? Forse non sono falsi, ma semplicemente non sono nostri.

Alcuni psicologi che si sono occupati di fenomenologia dell'esperienza umana hanno spiegato tutto questo proprio con il fatto che quando l'essere umano è piccolo non solo è inesperto, ma ha anche un assoluto bisogno di accettazione da parte di chi provvede a lui, pena la morte. E forse per questo, per un certo periodo della vita ci si sente tenuti a soddisfare almeno in parte anche i bisogni altrui, cioè le aspettative nei propri confronti, e si impara a farlo.

Naturalmente in età adulta assecondare le richieste provenienti dall'esterno non rappresenta più una questione di sopravvivenza, ma piuttosto il risultato di spinte

culturali ad assumere modelli di comportamento attraverso la selezione dei modelli sociali che sistematicamente ci vengono proposti.

Ma, talvolta, il modello di vita verso il quale ci si sente spinti con più forza non coincide con i comportamenti più adatti alla soddisfazione dei propri bisogni profondi.

Si potrebbe, ad esempio, essere tratti in inganno dal fatto che la realizzazione dei propri desideri contrasti con le altrui aspettative o con la possibilità dell'altrui approvazione.

Si potrebbe, d'altra parte, subire la seduzione di un modello di comportamento che, seppur socialmente approvato o sancito, sollecita interiormente la sensazione della disarmonia e della colpa nei confronti del proprio sistema di valori.

Perciò forse sarebbe possibile smettere di parlare di conflitti quando le domande non trovano risposta e le cose vanno per le lunghe, e cominciare a parlare della possibilità di essere fedeli a se stessi, cioè della possibilità di riconoscere e di accettare le proprie reali esigenze, soprattutto quando non è certa, né universale, l'approvazione che possono riscuotere.