

Seton Hall University, South Orange, New Jersey

DONALD N. LOMBARDI

Professore di Psicologia

UNA SEMPLICE FORMULA PER L'IGIENE MENTALE

Come molte altre formulazioni spontaneamente scaturite dalla tradizione popolare, anche il motto « Farsi i propri affari » non è privo d'implicazioni positive. Se lo si valuta attentamente dal punto di vista psicologico, se ne può avvertire l'acuta intuizione. Vivere secondo la propria inclinazione rappresenta un'efficace formula d'igiene mentale, un costruttivo orientamento per l'educazione familiare e un sostegno per la pace interiore. Qualcuno mi potrebbe obiettare che sto pretendendo troppo da un'espressione così semplice. Cercherò allora di chiarire il mio pensiero.

Quando stiamo affrontando una difficoltà o tentiamo di risolvere un problema, siamo spesso colti da dubbi circa la reale validità del nostro orientamento. Da ciò deriva un raffronto fra il nostro indirizzo e quello seguito da altri. E' importante anzitutto discriminare l'attenzione dall'efficienza che poniamo nel nostro tentativo. Così un buon atleta conosce l'importanza che risiede nel concentrare integralmente la propria attenzione e finisce per accantonare ogni altro obiettivo. L'esigenza di un unico fine e di una profonda sicurezza in noi stessi si evidenzia, d'altra parte, sia di fronte a un solo problema che nei confronti di tutti gli impegni e gli adat-

tamenti della vita. Una mente davvero libera manifesta spontaneità e iniziativa e si concentra nella propria attività. Essa è protesa più verso l'obiettivo contingente che verso l'esibizione nei confronti del prossimo, diretta a mostrare il proprio merito. Solo in tal modo si giunge in effetti a una soluzione dei problemi affrontati e a un efficace contributo offerto al genere umano. Una mente libera, dunque, è paragonabile a una freccia che procede direttamente verso il suo bersaglio, poiché conosce bene ciò che vuol fare, dove vuole dirigersi e impronta di conseguenza le proprie decisioni. L'impegno che incombe è in realtà la cosa più importante da prendere in considerazione e struttura pragmaticamente le azioni. Le deviazioni laterali sono certo dannose. Quando non mettiamo a punto una precisa valutazione e una scelta dei mezzi da impiegare per raggiungere il nostro fine, ci sentiamo legati da un doppio nodo, come se cercassimo di conseguire nel contempo due scopi, il che propone un'impossibilità fisica e psicologica. Mi sembra naturale citare, a questo punto, un esempio pertinente avanzato da Alfred Adler: è come rincorrere assieme due conigli e non catturare nessuno dei due. Abbiamo sin qui appurato che la via più realizzatrice e ricca di progressi è costituita dal concentrare gli sforzi e indirizzarli verso il problema contingente.

Prendiamo ora in esame un altro vantaggio che si può scorgere nel « fare i propri affari ». Intendiamo riferirci alla prevenzione dell'invidia, della gelosia e dei loro effetti, così micidiali alla personalità. Ricorriamo ad un'altra espressione del linguaggio comune: « stare al passo con i nostri vicini ». Se camminiamo di fianco a una persona, la osserviamo e ci rendiamo conto che ci ha sorpassato o che è più alta di noi, siamo presi dal timore ed entriamo in una situazione di gelosa concorrenza. La competizione ha infatti le sue radici proprio nel timore e nel confronto. Essa ci porta sempre a fare il giuoco dell'avversario e ci distrae dai nostri veri obiettivi. Se torniamo al precedente paragone, possiamo dire di essere

indotti a continue modifiche della nostra andatura. Chi compete non è mai veramente in grado di seguire i propri interessi, né di estrinsecare appieno le proprie capacità. Tutti noi possediamo imprevedibili potenzialità interiori, tanto da non essere consapevoli sino in fondo delle nostre capacità; queste potenzialità rimangono però sterili a causa del timore e della concorrenza. Da ciò derivano infatti l'imitazione, il conformismo, la subordinazione alla mediocrità. L'indipendenza conduce invece alla spontaneità e alla creatività.

Il fatto di non osservare il detto popolare che stiamo trattando comporta molti rischi segreti. Il primo è quello dell'elusione. Se ci sentiamo inferiori in qualche settore o almeno non tanto efficienti quanto gli altri, cerchiamo di ritirarci dal confronto, ci nascondiamo, poniamo una certa distanza fra noi e il problema, racchiudendoci in un guscio psicologico. Tutti questi sono appunto dei meccanismi elusivi al servizio dell'autodifesa. Allo stesso risultato evasivo o ad una fuga conduce l'eccessiva considerazione dei criteri altrui su ciò che sia valido o accettabile. Il secondo rischio è costituito dal conformismo. Esso nasce dalla convinzione che non imitare gli altri significhi essere lasciati da parte o addirittura indietro. Di qui la scelta dell'imitazione cieca contro il presunto pericolo dell'esclusione. Chi agisce così non ha una mente autonoma e manca di autostima. Egli, privo di forza caratteriale e del coraggio di restare indipendente, si comporta come una pecora che segue il gregge. Siamo di fronte a una nuova violazione del motto « farsi i propri affari », il cui insegnamento facilita invece la liberazione delle scintille interiori. In noi c'è sempre qualcosa di magico, almeno un presupposto di genialità; occorre però scoprirli e nutrire un minimo di fiducia nella possibilità di utilizzarli. Il terzo rischio è quello della ribellione. Essa implica un'opposizione al pensiero o alle pretese altrui. Vi si nasconde il presupposto logico che la negatività e la disobbedienza siano un'espressione d'importanza e di merito. Tale la finalità di molti ribelli, che intorbi-

dano le acque per mostrare le loro doti. Anche qui si cela un errore di base, poiché l'operazione implica sempre il riferimento al pensiero altrui, anche se con lo scopo di contrariarlo. Si tratta di un atteggiamento puerile e di una forma di ragionamento priva di rigore.

La sicurezza, il senso del valore personale e la pace interiore non dipendono da fattori esterni. Sono elementi non prevedibili e non facilmente controllabili, che si trovano dentro di noi. Il « non fare i propri affari » ce ne allontana senza dubbio.