
Psicologia del "dare"

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

". . . è vero anche per la psicologia che c'è più gioia nel dare che nel ricevere". Fabio - Milano Dopo più di due decenni di pratica terapeutica con persone di tutti i mestieri e professioni, dal privilegiato al più povero, una cosa mi è chiara: a dispetto della condizione sociale, solo coloro che hanno imparato il potere del contributo sincero e disinteressato vivono la gioia più profonda della vita; solo coloro che imparano la psicologia del dare raggiungono la vera realizzazione esistenziale. Tutti abbiamo avuto delle esperienze relative ad un sentimento di contributo disinteressato: dando una mano ad un amico, facendo vedere ad un bambino come risolvere un problema, assistendo un collega in un progetto difficile, aiutando un vecchio a scendere per scale scivolose. Queste esperienze ci fanno vivere un momento di esaltazione in cui intravediamo di sfuggita le nostre vere essenze. E ci succede di essere impressionati da quelli che costantemente danno sé stessi, come per esempio gli eroi alla Salvo D'Acquisto che offrono la propria vita per gli altri; in fondo essi sono delle persone che contribuiscono coraggiosamente perfino nelle circostanze più aspre. Ma non conviene cercare degli eroi. È bello diventare uno di loro. Come? Una cosa così semplice come un sorriso può fare felice qualcuno per un'intera giornata. Se ti trovassi in un supermercato e invece di vagabondare senza scopo tra patate e pomodori, passandi, donassi ad ognuno un sorriso allegro? E se tu facessi complimenti sinceri a sconosciuti? Potresti, in quel momento, cambiare il loro stato d'animo in modo tale che quel sorriso, o complimento, possa essere comunicato ad un'altra persona ancora. Si potrebbe immaginare un effetto a catena causato da una singola azione" Nel più profondo di noi, tutti vorremmo fare ciò che sentiamo giusto, andare oltre noi stessi, investire la nostra energia, tempo, emozioni, creatività per una causa più grande. Rispondiamo non solo ai nostri bisogni psicologici, ma anche al nostro imperativo morale di fare ed essere più di quanto potremmo aspettarci. Niente ci dà la più grande soddisfazione personale come dare un contributo. Wolf, un celebre ricercatore di medicina psicosomatica, racconta la storiella di Smith, un tale che, avendo condotto una vita travagliata e senza sosta, muore senza aver goduto di un momento di riposo. Viene portato in un luogo meraviglioso, confortevole. C'è di tutto: una bellissima casa, con giardino e piscina. Ottiene tutto quello che vuole. Vi sono persone angelicali al suo servizio. Ha donne bellissime intorno. Non deve far niente: tutto viene fatto dagli altri. Ma a poco a poco comincia a stancarsi. Anch'egli vorrebbe far qualcosa. Chiede il permesso di aiutare, di dare una mano agli angeli che sono al suo servizio. Gli viene sempre negato amabilmente. Egli non deve preoccuparsi di nulla. Tutto viene risolto. Finalmente un giorno perde la pazienza e, disperato, dice ad un angelo: "Non ne posso più! Anziché continuare così eternamente, io preferisco l'inferno!". E l'angelo, con espressione un po' stupita: "Perché, dove credi di stare?".