
Il vero sé

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Sono sposato da quattro anni, a volte sento una certa insoddisfazione interiore. Ho una bella famiglia, ma mi sembra di essermi come chiuso al mondo e provo il desiderio di aprire di più la mia famiglia all'esterno... C'è qualche spiegazione psicologica a tutto ciò?. Giacomo - Roma

Generalmente si pensa che ognuno di noi ha una psiche personale, una psiche dentro di sé, dentro la testa. Invece la nostra parte più vera e più intima di noi, e cioè il sé, non è una realtà individuale e individualista, bensì una interiorizzazione della comunità. È un'espressione usata da un grande psicoanalista ancora vivente, lo statunitense James Hillman. Secondo lui, e tanti altri psicologi, siamo immersi in una psiche molto più grande. Carl Jung parlava di inconscio collettivo. Comunità non significa solo comunità di persone, ma anche di valori, di figure, di ideali, di luoghi e di cose. Noi troviamo noi stessi entrando in mezzo alla comunità che ci circonda, nel condominio, nel quartiere, nella città. Dove finisce ognuno di noi e dove inizia? È difficile dirlo. Molti studi hanno mostrato che un forte coinvolgimento della comunità influisce a tal punto sulla persona che è uno degli indizi più importanti della salute. L'esempio più interessante è una piccola città in Pennsylvania negli Usa, chiamata Roseto. Questa minuscola cittadina era interamente popolata da immigrati provenienti dalla stessa area dell'Italia esattamente da Roseto degli Abruzzi. Insieme alle persone, anche la loro cultura era stata trapiantata nella sua interezza. La cittadina condivideva un senso molto coesivo di comunità; il ricco viveva guancia a guancia con il povero, ma il senso di interrelazione era tale che la gelosia o l'invidia sociale sembrava essere minimizzata. Roseto aveva un record di salute stupefacente, la percentuale d'infarti cardiaci era minore della metà rispetto alle città vicine. Dopo una generazione, la coesione della cittadina si ruppe; i giovani non avevano più il senso di comunità, e molto presto iniziò ad assomigliare a una tipica città americana ovvero una collezione di individui isolati. Parallelamente, la percentuale di infarti cardiaci risalì rapidamente a livello di quella dei vicini. Per rispondere alla sua domanda, direi che i sentimenti che lei avverte di vivere insieme alla sua famiglia, per quanto le è possibile, con e per gli altri, sono normali segnali del desiderio a realizzare il vero sé. Dunque, coraggio! Provi a dare questa semplice, ma importante svolta alla sua vita.

pasquale.ionata@tiscali.it