

---

# Dono, quindi sono

**Autore:** Antonella Deponte

**Fonte:** Città Nuova

## **Identità, reciprocità e gratuità nella psicologia contemporanea.**

Quando avevo 15 anni, ogni tanto mi prendeva la paura che a donare troppo di me e del mio tempo (ad esempio nel volontariato, o nei piccoli favori che gli altri mi chiedevano) avrei finito per perdere me stessa. Ora, a qualche (ahimè!) decennio di distanza, posso testimoniare che così non è stato e che, anzi, proprio mettendomi in gioco per gli altri – e con gli altri – ho scoperto capacità e aspetti di me che non pensavo di avere.

In quale modo e in quale misura il dono di sé, il non pensare a sé stessi, l'andare verso gli altri, contribuisce alla costruzione di un'identità matura e completa? Ho avuto l'occasione di parlarne con Pietro Cavaleri, psicologo dirigente dell'Ausl2 di Caltanissetta e membro di Psicologia e Comunione.

### ***Perché parlare di dono di sé, in psicologia?***

«Per donare devo conoscere – e quindi riconoscere – la persona a cui dono. Non può esserci dono se non c'è capacità di vedere l'altro, di riconoscerlo. Tuttavia, finora la psicologia era legata a una visione dell'uomo per cui realizzare sé stesso significava affermare la propria identità a prescindere dagli altri. La comunità stessa degli psicologi e degli psicoterapeuti riconosce ora che è necessaria un'altra visione, un'altra antropologia, basata sul fatto che non abbiamo bisogno di “possedere” l'altro per esprimere noi stessi, ma piuttosto abbiamo bisogno di riconoscerlo e di venir da lui riconosciuti. Ecco, riconoscere l'altro è già donare: donare attenzione, donare rispetto... Si può andare oltre, si può donare sé stessi, ed è il territorio di riflessione e ricerca sul quale la psicologia può cominciare a muoversi.

«Per quanto riguarda la nostra riflessione (di Psicologia e Comunione, *n.d.r.*), è stata un'intuizione di Chiara Lubich a stimolarla: per lei non basta riconoscere l'altro, questo è un primo passo, ma è necessario donarsi all'altro. Donandomi all'altro costruisco la mia identità».

### ***Spesso il dono non è fine a sé stesso, ma ha degli scopi. Chi dona si aspetta di ricevere a sua volta qualcosa, l'altruismo nasconde altri bisogni della persona e in questo periodo di crisi generalizzata pensare a un dono gratuito di sé sembra ancora più difficile.***

«È proprio per affrontare la crisi che stiamo vivendo, che diventa ancora più importante imparare a donare. La cultura moderna è per certi versi il culmine dell'affermazione individualistica, a prescindere dalla capacità di dare: prevalgono gli interessi particolari, si vive un senso di non appartenenza, siamo come tante isole. Sta diventando sempre più chiaro che la convivenza tra gli uomini è possibile solo rilanciando una cultura del dono, del riconoscimento reciproco. L'umanità può essere famiglia se riscopre il dono gratuito, a partire dal riconoscimento dei bisogni dell'altro e delle sue diversità. Dobbiamo trasformare le nostre differenze in spazi per l'altro: così l'altro si sente accolto e la relazione comincia a diventare autentica».

### ***Talvolta però, nonostante si cerchi di accoglierlo, l'altro non ricambia o persino rifiuta la mia offerta.***

«Proprio qui può esprimersi pienamente la realtà del dono, la sua gratuità: quando l'altro non ci riconosce e non ci accoglie. È una misura di amore che permette di comprendere realmente il dono, andando oltre la quantificazione monetaria, il baratto, lo scambio. È il modello che Chiara Lubich propone in Gesù sulla croce, e può risultare fertile per la psicologia che è stata capace di mettere a fuoco la dimensione fondativa del riconoscimento ma non ha messo in relazione l'esperienza del dono, e il riconoscimento dell'altro, nella costituzione dell'identità personale».

---

Non solo donare sé stessi, la propria disponibilità, il tempo, le capacità, ma pure farlo quando costa, quando non avremo ricompensa, quando l'altro non apprezza o non se ne accorge. Donare me stesso perché così ho scelto, e ritrovarmi più aperto, più completo, più libero. Più me stesso. Un affascinante paradosso, da provare.

### **Cos'è Psicologia e Comunione**

Nel 1999 Chiara Lubich riceve la laurea *honoris causa* in Lettere e Psicologia dall'università di Malta. È in quell'occasione che cominciano a incontrarsi psicologi, psichiatri, operatori della salute mentale e studiosi delle discipline psicologiche aderenti al carisma dell'unità, coinvolgendo negli anni anche colleghi, al di là dell'appartenenza al Movimento dei focolari. Il confronto aperto è continuato fruttuosamente negli anni, aprendo a nuove prospettive sul benessere delle persone.

Dal 4 al 6 maggio prossimi si terrà il terzo Congresso internazionale, a Castelgandolfo (Roma).

Per informazioni: <http://www.psy-com.org/>