

L'analisi sociologica parla oggi di "società liquida", perché sempre più carente di certezze definite, regole stabili, punti di riferimento sicuri e duraturi. Ognuno è alla disperata ricerca di sé ma, chiudendosi in sé stesso, alla fine è più solo di prima. Si acuisce, quindi, il problema di insicurezza e carente autostima.

L'esagerata attenzione verso sé stessi e il proprio corpo, rende drammatico l'appagamento del bisogno di relazione: l'esperienza di "appartenenza", infatti, è essenziale per la costruzione della propria identità.

Nel tentativo di liberarsi da una società caratterizzata dalla imposizione di regole rigide, il cui rispetto era finora l'unico punto di riferimento possibile per la propria realizzazione, l'uomo si è costruito un sistema sociale nel quale l'assenza di un limite esterno da rispettare, la mancanza di relazioni con l'altro e l'incapacità di accettare i propri limiti, lo hanno condannato a disistima, solitudine, senso di vuoto angosciante, fino all'esplosione di panico e malattie psicosomatiche (P. Cavalieri, *Nuova Umanità*, maggio/giugno 2009/3). Tutte conseguenze del mancato riconoscimento della propria personalità da parte di quelle che sono le persone significative della propria vita (famiglia, ecc.).

Da quanto detto finora si evince che la necessità di relazione, la ricerca e la capacità di occuparsi dell'altro sia una peculiarità dell'essere umano. Anche a livello biologico abbiamo forse una qualche conferma di ciò: sarebbe il solco temporale superiore/posteriore a indurre la tendenza a "pensare agli altri" (*Natura Neuroscienze*, ricerca della Duke university medical center di Durham, Usa). Da tale studio emerge che il solco si attiva tanto più quanto maggiore è la tendenza altruistica della persona.



Stefano Gustini

INSICUREZZA E BISOGNO DI RELAZIONE

L'ALTRUISMO È SOLO UNA VIRTÙ
O ANCHE UNA NECESSITÀ
PER UNA VITA SANA?



L'uomo che si chiude in sé stesso diviene prigioniero di una spirale di sofferenza che gli impedisce di "autotrascendersi".

Finora, gran parte degli sforzi in campo psicologico sono stati indirizzati alla ricerca della propria realizzazione e identità personale, ritenuta premessa indispensabile per stabilire valide relazioni col mondo esterno. Adesso invece si vede necessaria la costruzione di una più ampia identità "transpersonale", che ha una possibile risposta nella solidarietà, intesa non come espressione di sentimentalistico buonismo, ma come stile di condotta dell'individuo autorealizzato.

L'uomo che si chiude in sé stesso diviene prigioniero di una spirale di sofferenza che gli impedisce di "autotrascendersi". Educare all'amore significa quindi aiutare a uscire dall'isolamento dell'io individuale e ciò avviene quando viene data all'individuo, fin dai primi momenti della sua vita, la possibilità di sentirsi amato da qualcuno.

Come scrive Raimondo Scotto (*Città Nuova*, n. 7/2010): «La stima di sé si struttura nei primi anni della vita, se ci siamo sentiti amati dai genitori per quello che eravamo e non per ciò che essi si aspettavano da noi. Un genitore, quindi, che sostiene il figlio nel perseguimento dei propri obiettivi, anche a costo di dover affrontare ostacoli, difficoltà e fallimenti, gli offre la possibilità di sviluppare una buona stima di sé».

Lo sviluppo di un'alta autostima porta l'individuo ad aprirsi in modo gratuito verso l'altro, senza paure e difese. Quando, invece, all'individuo manca la possibilità di sentirsi amato, esplode la distruttività come difesa contro il disprezzo di sé. ■

L'altruismo genera empatia, cioè l'atteggiamento verso gli altri caratterizzato da uno sforzo di comprensione, anche escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia/antipatia) ed ogni precetto morale. Gli studi recenti sui "neuroni specchio", scoperti da Giacomo Rizzolatti, affermano che l'empatia è parte del corredo genetico della specie.

Secondo alcuni l'altruismo rappresenta, in una società dominata dall'egoismo, solo un atteggiamento irrazionale o, al massimo, una "strategia conveniente" al fine di difendere il proprio patrimonio e la propria identità. Eppure la grande diffusione di comportamenti generosi fra gli esseri umani – anche in situazioni decisamente frustranti –, dimostra la fragilità di tale visione.



Giuseppe D'Alfonso