

Umberto Longoni

ISTRUZIONI di SANO EGOISMO





• Per capirsi di più.

• Per aiutare chi ci sta accanto.

• Per affrontare le psicopatologie quotidiane.

• Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere)

i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

ISTRUZIONI
di SANO
EGOISMO

Le Comete/FrancoAngeli

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.
L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Premessa	pag.	9
La prova colore	»	10
Il bisogno di un nuovo egoismo	»	11
Bruchi e farfalle	»	12
Il sano egoista	»	13
Come leggere questo libro	»	14

Parte prima – La magia di ritrovarvi

1. Il coraggio di essere voi stessi	»	19
La felicità della serenità	»	19
Il sentiero per riscoprirvi	»	20
Test – “Quanto avete paura di essere felici?”	»	21
2. Rinnovatevi come l’albero che c’è in voi	»	31
Tante verità in un disegno	»	31
L’albero è un sano egoista	»	32
Test – “Quale albero siete?”	»	33
Esercizio immaginativo: crescete ed expandetevi!	»	39
Il dovere del ciliegio	»	40
Consigli dell’albero	»	41
3. Siate fuoco: amatevi e sarete amati	»	43
Il giusto livello di egoismo	»	43
Rondini e gabbiani	»	43

Avarizia sentimentale	pag.	45
Test – “In amore, quanto sano egoismo avete?”	»	46
Esercizio immaginativo: esprimete la vostra vitalità!	»	52
Il destino sentimentale	»	53
Sette spunti di riflessione	»	54
Consigli del fuoco	»	55
4. Scorrete come il fiume: vivete nel presente	»	57
Gamberi o uccelli migratori?	»	57
Tesi alla meta ci perdiamo il viaggio...	»	58
Il bisogno del “sempre” e del “mai”	»	59
Test – “Vivete il presente, il passato o il futuro?”	»	60
Esercizio immaginativo: abbandonatevi al fiume magico...	»	67
Che acqua siete?	»	68
Consigli del fiume	»	70
5. Brillate della vostra luce	»	71
Il valore della vostra unicità	»	71
Il prezioso territorio personale	»	72
Siate il manager di voi stessi	»	73
Test – “Spettatori o protagonisti?”	»	74
Esercizio immaginativo: siate la vostra stella!	»	79
Galline e calabroni	»	81
Consigli della stella	»	83
6. Ricominciate a sognare	»	85
Le grandi magie sono nascoste nelle piccole cose	»	85
I sogni aiutano a vivere	»	86
La sindrome della mela matura	»	87
Test – “Sapete ancora sognare?”	»	88
Esercizio immaginativo: diventate fiocco di neve...	»	93
La noia, maestra di creatività	»	94
Consigli della neve	»	95

Parte seconda – La manutenzione dell’anima

7. Programma di self love	pag.	99
Tre mosse per volervi bene	»	99
8. Prima mossa: date ali all’autostima	»	103
La bacchetta magica	»	103
Istruzioni di volo	»	104
Per prima cosa, rompete l’incantesimo!	»	106
Valutatevi meglio con il paradosso dell’autostima	»	107
Appreziate il vostro colore e le vostre ali	»	108
Distinguetе “ruolo” e “persona”	»	109
Programma di allenamento all’autostima	»	111
Un pensiero per volervi più bene	»	111
9. Seconda mossa: amate i vostri difetti	»	113
Uscite dalla cornice	»	113
Liberatevi dal perfezionismo	»	114
Siate più cicale che formiche	»	116
Trasformate i difetti in risorse e pregi	»	116
Forse non siete come vi vedete	»	118
Se non vi piacete, cambiate specchio	»	119
Programma di allenamento per valorizzarvi	»	121
Un pensiero di armonia	»	121
10. Terza mossa: concedetevi sempre una possibilità	»	123
Perché no?	»	123
Nel lavoro, ribaltate i punti di vista	»	124
In amore, puntate sul fascino della normalità	»	125
Buttatevi in ogni bella opportunità	»	127
Colpite e lasciate il segno con la tecnica AIDA	»	128
Dite: «Non voglio!»	»	129
Programma di allenamento per osare di più	»	131
Un pensiero per cogliere il sole della vita	»	131
Conclusione	»	133
E se foste il ragno?	»	133
La misteriosa chiave del cambiamento	»	134

Trovate l'immagine giusta	pag. 135
Lavori in corso: state cambiando	» 135
Preparatevi alle resistenze degli altri	» 136
Come riconoscere il sano egoista	» 137
Bibliografia	» 139
Biografia	» 141

Premessa

Se avete spesso bisogno di sentirvi indispensabili per le persone che amate e perfino per i semplici conoscenti, forse pensate che buttandovi nel fuoco per tutti, riceverete più affetto e considerazione.

Il triste paradosso è che vi succede (quasi) sempre il contrario. Perché?

Eppure ci tenete a mostrarvi affidabili, disponibili, leali, sensibili. Del resto dire “no” a qualcuno, rifiutando qualcosa, fare valere le vostre esigenze e desideri vi pone in un amletico conflitto: da un lato ciò che vorreste voi, dall’altro il timore, più o meno consapevole, di deludere, di perdere importanza, stima e amore. Come risolvete il dilemma? Spesso nel modo peggiore: rimanete vittime della *sindrome della formica* e riponete in un segreto cassetto i vostri bisogni, scegliendo, con abnegazione, il sacrificio o, comunque, il bene altrui e raramente il vostro. Soltanto che a differenza della formica protagonista della favola di Jean de La Fontaine, non chiudete mai la porta in faccia alla “cicala” che vi domanda aiuto.

Forse cullate anche un’idea di coppia in cui desiderate diventare il salvagente dell’esistenza del partner e in cui occorre condividere ogni momento bello ma anche ogni sofferenza e rinuncia. Eppure tale atteggiamento, benché nobile negli intenti, non risulta proficuo né per voi, né per chi amate: se è vero che avete collezionato parecchie delusioni sentimentali e se in

amore vi capita di commettere, più o meno, ogni volta gli stessi errori. Insomma, finite per formare sempre una *coppia maionese*, dove i due tuorli d'uovo sono così mischiati che non si distinguono più le personalità di uno e dell'altro. Ma chi si intende di cucina lo sa: la maionese, a volte, può "impazzire".

Il punto è che, se vi riconoscete almeno un po' in questo quadro, siete "malati" di troppo altruismo e vi manca un po' di *sano egoismo*. Ecco la risposta al perché fate così tanto e siete ricompensati così poco: non vi amate né valutate abbastanza e, di conseguenza, gli altri pretendono da voi sempre di più e quasi nulla in cambio danno.

La prova colore

Potete valutare subito quanto vi serva del *sano egoismo* con una "prova colore".

La psicologia, soprattutto per merito di Max Luscher, ha studiato la simbologia dei colori, l'impatto psico-fisico che ciascuna tinta ha sull'individuo, le preferenze soggettive nei confronti del colore che non sono casuali ma riflettono bisogni ed esigenze psichiche personali. Considerando tutto ciò, ecco un gioco che potrebbe contenere qualche interessante verità.

Tra il blu, il verde, il giallo e il rosso, quale preferite?

Cercate di compiere una scelta che non riguardi tanto le tinte dei vostri vestiti, perché l'abbigliamento subisce troppo la moda, quanto una predilezione istintiva.

La scelta del blu indica un bisogno di soddisfacimento interiore. Se vi percepite appagati e se bastate a voi stessi, contenti di ciò che siete, tale preferenza riflette equilibrio. Ma se, invece, pagate il prezzo della serenità rendendo sempre felici altri, dipendendo eccessivamente dall'umore e dalle necessità altrui senza sapere mai rifiutare ciò che vi si domanda, allora sarete spesso indecisi e un po' troppo passivi: vi manca del *sano egoismo*.

La scelta del verde riflette un senso profondo di autostima o la necessità di raggiungerla. Dunque se vi stimate davvero, con pregi e difetti, allora siete ben radicati nelle vostre certezze. Ma se misurate la stima di voi stessi sempre con il metro dei risul-

tati, se peccate di perfezionismo, se vi sentite indispensabili e pagate la difficoltà a fare tutto ciò che vorreste con sensi di colpa o di inadeguatezza, forse vi sarebbe utile un po' di *sano egoismo* in più.

La scelta del giallo è quella degli spiriti liberi, degli estroversi e di chi si sente in armonia quando possa esprimersi senza vincoli. Ma se, al contrario, spesso vi percepite in gabbia, se accusate vuoti di energia e di motivazione con mancanza di riposo e di piacere nella vita, allora domandatevi se tale costrizione dipenda da voi o dall'ambiente che vi circonda. In entrambi i casi, potrebbe servirvi del *sano egoismo*.

La scelta del rosso segnala una persona sicura di sé, dal carattere forte, tendente a dominare, generosa e impulsiva. Ma se tale sicurezza viene scalfita da un eccesso di stress o si smarrisce a causa di una situazione emotiva troppo pesante, allora può venire sostituita da rabbia, lamentele e senso di saturazione. In tal caso, forse un po' più di *sano egoismo* vi aiuterebbe a trovare maggiore equilibrio interiore e anche nelle relazioni affettive e di amicizia.

Il bisogno di un nuovo egoismo

Non vi sembri strano che a qualcuno, forse anche a voi, oggi serva dell'egoismo quando, in questo mondo sempre più simile ad un *reality show*, pare ve ne sia fin troppo! Infatti nell'attuale società, che il sociologo Zygmunt Bauman ha definito "liquida", ogni cosa scorre in modo superficiale ed egocentrico come un torrente sciocco. Tutto è instabile, insicuro, fondato su legami deboli: ognuno sembra pensare soltanto a se stesso e al proprio interesse. Crisi e incertezza del domani investono la famiglia, la coppia, l'amicizia, il lavoro, i risparmi, l'economia, l'ambiente e perfino i valori profondamente umani: basta ascoltare il telegiornale per inorridire in continuazione. Salvo poi, quasi per necessità di autoconservazione, sviluppare una corazza di indifferenza. Dunque l'*Avere* viene costantemente anteposto all'*Essere*, così tanto che oggetti di consumo e del benessere sono incorporati nella personalità e allora ci si sente "qualcuno" soltanto se si possiede sempre di più: confondendo spesso

quello che si “è”, con quello che si “ha”. Perfino il corpo che ci appartiene e diversifica, oggi deve corrispondere a canoni ben precisi: essere sani, magri, belli, sempre giovani e sportivi pare sia diventato un dovere verso se stessi e gli altri, perché altrimenti si rischia un calo di autostima o l’insorgere di tenaci sensi di colpa. A questo punto: “Siamo sicuri che almeno il corpo sia soltanto nostro?”

Così subiamo martellanti messaggi da parte dei mass-media, della pubblicità, di una miriade di offerte di palestre, beauty farms e di nuove invenzioni collegate al fitness e alla bellezza ad ogni costo. Che lo vogliamo o no, abbiamo un corpo da rendere, magari con l’aiuto di qualche “ritocchino”, non soltanto presentabile ma anche all’altezza degli stereotipi in voga.

Bruchi e farfalle

In questo vortice, si assiste a vette di narcisismo e di egocentrismo e ad abissi di solitudine e mancanza d’amore. Allora c’è chi, pur di piacere o di farsi amare, in ogni ambito (professione, coppia e amicizie) assume un ruolo fasullo in sintonia con le richieste altrui, rinunciando al vero se stesso, aderendo a falsi bisogni, diventando estremamente dipendente nei sentimenti. Si notano così *persone bruco* con poca autostima, pronte a sacrificarsi, quasi a strisciare simbolicamente pur di ottenere amore, affetto e l’altrui consenso e, all’opposto, *persone farfalla*: troppo egoiste, centrate unicamente su di sé, tese ad apparire e ad affascinare con i colori delle loro ali.

Gli studi di noi psicologi sono molto frequentati soprattutto da “bruchi”, ma talvolta anche da “farfalle”. I “bruchi” sono gli eterni sconfitti, afflitti da complessi d’inferiorità, sfortunati nella vita e in amore, timorosi del giudizio, troppo dipendenti negli affetti e poco autonomi nella vita. Di solito pagano le proprie interiori sofferenze con manifestazioni d’ansia o di depressione, talvolta perfino con attacchi di panico o disturbi alimentari: oppure somatizzano i disagi esistenziali, accusando sintomi di vario tipo tra cui colite, cefalea, orticaria o gastrite quando non “digeriscono” la propria situazione individuale o di coppia. Le egocentriche “farfalle”, invece, spesso si lamentano del-

la loro condizione sentimentale: a volte si credono incapaci di innamorarsi e di apprezzare per lungo tempo lo stesso fiore che depredano del nettare e poi abbandonano. Tutto, o quasi, dopo un po' le annoia e magari l'ansia le accompagna costantemente rendendole instabili e volubili: oppure soffrono di un tenace umore depresso o malinconico che le fa sentire vuote e scari-che. Spesso le "farfalle" vivono sole in mezzo agli altri, perché il loro narcisismo gli procura difficoltà anche se a volte sono individui estroversi e simpatici che sanno socializzare in modo brillante ma... un po' vuoto e superficiale. Infatti stentano a condividere profondamente, a intessere relazioni "vere" e a mettersi nei panni altrui. Per questo, pur se circondate da molte conoscenze e magari assorbite da innumerevoli impegni mondani, le "farfalle" pagano l'elevato prezzo della solitudine interiore o della mancanza di emozioni autentiche.

Comunque vi sono moltissime persone che non chiedono aiuto allo psicologo e che, pur senza lamentare disturbi o disagi di rilievo, si avvicinano a tali due estremi: l'eccessiva disponibilità con scarso amore per sé, oppure l'esagerata considerazione di se stessi senza alcuna generosità e slanci altruistici.

Forse, a questo punto, occorrerebbe maggior equilibrio con l'aiuto di un nuovo egoismo che non sia troppo, che non sia troppo poco: un egoismo il più possibile "sano" e naturale.

Il sano egoista

Le prossime pagine vi stimoleranno a riflettere su chi siete e sui vostri atteggiamenti ma, soprattutto, vi aiuteranno ad allenarvi per modificare comportamenti e punti di vista perdenti o poco produttivi: per imparare a comportarvi nella vita, in amore e nella professione, da *sani egoisti*. Del resto, quasi tutto è allenamento: forse per anni vi siete esercitati al sacrificio o ad apparire diversi per piacere agli altri, non deludere o per brillare di più. Se è così, adesso pare il momento di cambiare registro e di voltare pagina. Ma chi è il *sano egoista*?

Il *sano egoista* anche quando ama in modo passionale, non perde di vista i reali desideri e la sua personalità: quasi mai si annulla totalmente per troppo amore, neppure per i figli che

cerca di rendere adulti e autonomi. Desidera il meglio per loro: li appoggia, comprende e fa sentire molto amati. Ma, poiché vuole il loro bene, cerca di prepararli alla vita: dunque sa pronunciare i “no” utili alla crescita, anche quando il cuore direbbe “sì”. Li stimola a sviluppare le proprie potenzialità, gli fornisce un esempio di amore ma anche di personale dignità. Se li proteggesse troppo, se rinunciassse a tutto per evitargli qualsiasi ferita, se assecondasse ogni richiesta, finirebbe per trasformarli in perfetti, e non “sani”, egoisti: incapaci di volare da soli e di trovare nei futuri affetti qualcun altro disposto a sacrificarsi così tanto. Talvolta i genitori si lamentano dei figli: «Gli ho dato moltissimo e ora non hanno alcuna riconoscenza!»

Forse, quei figli, sono stati abituati a prendere e mai a dare. A ricevere soltanto: quindi per loro è scontato ottenere ogni cosa senza fatica e senza contraccambiare. Ma la vita, gli altri, la professione, la società non gli regaleranno nulla.

Dunque il *sano egoista* non dipende troppo dal plauso e dall'accettazione altrui, è teso all'espressione di sé e sa amare in modo adulto. Ma fino a che punto l'egoismo è sano? Il rischio più ovvio, è quello di sconfinare in un narcisistico egocentrismo, di escludere gli affetti dai progetti, di porsi costantemente al centro del palcoscenico: dimenticando quali siano i bisogni profondi delle persone vicine e perfino dei propri cari.

Proprio qui sta la possibilità di realizzarsi nell'*Essere*, contrapposta all'*Avere*. Il calore umano, una grande capacità di empatia e di entrare in sintonia con gli altri, comprendendoli e amandoli, non escludono affatto la possibilità di salvaguardare se stessi e di volersi bene con *sano egoismo*, così come ci insegna la natura. I fiori magnifici e profumati danno il meglio di sé per attirare gli insetti impollinatori: soltanto così potranno perpetuarsi. In cambio offrono estasiante nettare a chi li visita ed esplora la loro profondità. Secondo il principio del *sano egoismo*.

Come leggere questo libro

Ebbene, questo libro, anche con l'aiuto di molti test, senza pretesa di verità assoluta ma utili spunti di riflessione, e di eser-

cizi immaginativi basati su *simboli e metafore*, vi guiderà in un percorso *naturale* per entrare in contatto con voi stessi e le vostre reali esigenze. Di ogni percorso vanno gustati il piacere e l'emozione del viaggio: dunque non abbiate fretta di giungere alla meta. Elaborate lentamente le pagine che sentirete riguardarvi più da vicino.

Incontrerete l'*albero*, il *fuoco*, il *fiume*, la *stella* e la *neve*, importanti simboli racchiusi in metafore fortemente espressive, alcune tratte dalla *psicosintesi* di R. Assagioli e di P. Ferrucci, altre di mia creazione: un po' come le favole, potrebbero stimolare utili cambiamenti. Del resto in psicologia è noto che immaginare significa plasmare la realtà e perfino, in un certo senso, modificarla: in fondo, come ci conferma la moderna scienza chiamata psico-neuro-endocrino-immunologia (P.N.E.I.), siamo ciò che pensiamo.

Inoltre in questo libro troverete suggerimenti, idee e scintille interessanti anche nella seconda parte dove vi attende un programma di *self-love* e di *manutenzione dell'anima*. Sarà un modo, affascinante, di perdersi e di ritrovarvi magari diversi, forse migliori.

Parte prima
La magia
di ritrovarvi

Il coraggio di essere voi stessi

Quando non sei felice, ti dicono: «Perché? Hai tutto dalla vita!» Forse non sanno che non sei ciò che hai. Nessuno è quello che possiede.

La felicità della serenità

Raramente nella mia professione di psicologo incontro persone felici ma anche fuori dal mio studio, in altri ambiti, più osservo la gente più mi accorgo dello zaino colmo di pietre che ciascuno simbolicamente porta sulle spalle. Alcuni sono più curvi e sofferenti, glielo leggete nelle rughe del viso e nello sguardo, altri sopportano il peso con maggior disinvoltura: ma ugualmente lo patiscono. Sembrano dunque pochi coloro che invece possiedono quella speciale luce negli occhi, appena la incontrate ve ne accorgete, che li fa brillare come stelle e percepire “diversi” dagli altri. Sono individui *egosintonici* perché si sentono in sintonia con se stessi, apprezzano la vita, sembrano capaci di amare e di essere amati e talvolta sanno raggiungere intensi momenti di felicità anche se forse non molto spesso: ma per loro la serenità rappresenta una conquista e uno stato d’animo quasi costante, un senso di pienezza e di appagamento interiore. Dunque si tratta di una forma di felicità duratura, pur senza continue forti emozioni.

Comunque come le cose eteree che sicuramente esistono ma non si possono toccare né fotografare, così è l’amore ad esempio, anche la felicità sfugge alle indagini. Abraham Maslow, fondatore della psicologia umanistica, parlò di esperienze di