

Domenico Bellantoni

DECISIONE E CRESCITA PERSONALE

Come Viktor Frankl
ci aiuta a costruire
la nostra vita
"mattoncino dopo mattoncino"



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

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.

Domenico Bellantoni

DECISIONE E CRESCITA PERSONALE

Come Viktor Frankl
ci aiuta a costruire
la nostra vita
"mattoncino dopo mattoncino"

Le Comete FrancoAngeli

In copertina: *Taking Risk To Make Business Growth*, 136431830
© Ilkercelek | Dreamstime.com

Copyright © 2021 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.

*Ai miei tanti pazienti,
che ho visto crescere
passando attraverso
le proprie sofferenze.*

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Il <i>self-empowerment</i> e la biblioterapia	»	15
1. Promuovere in sé un adeguato atteggiamento di sfida	»	16
2. Sviluppo personale e auto-aiuto	»	21
3. Crescere attraverso l'esperienza di altri: la biblioterapia	»	27
4. Considerazioni conclusive	»	32
2. "Mappa" e "tappe" per un percorso di crescita personale	»	35
1. Voler bene, voler il bene, volerlo bene	»	36
2. "Se ci incontriamo sarà bellissimo... altrimenti il mondo è grande, addio"	»	39
3. "Gli altri sono tutti inaffidabili..." (e altre variazioni al tema)	»	44
4. Rispetto per la privacy e per l'intimità di sé e degli altri	»	47

5. Gestire i nostri confini tra aspettative, richieste, esigenze e pretese	»	50
6. <i>Le parole sono pietre</i> : curare il proprio dialogo interno	»	55
7. “Io sono così: spontaneo...”?!	»	57
8. Il mondo si divide in “insicuri” e “quasi sicuri”... quelli “troppo sicuri” lasciamoli perdere	»	59
9. Emozionarsi o autoregolarsi?	»	63
10. “Esistono solo due razze: gli uomini per bene e i poco di buono”	»	68
11. Rilievi conclusivi	»	71
3. Cosa mettere nello “zaino in spalla”?		
Si parte...	»	73
1. Scheda operativa. Voler bene, voler il bene, volerlo bene	»	77
2. Scheda operativa. Incontrarsi o lasciar andare	»	80
3. Scheda operativa. Responsabilità personale	»	82
4. Scheda operativa. Privacy e intimità	»	84
5. Scheda operativa. Tra richieste e pretese	»	86
6. Scheda operativa. Il dialogo interno	»	87
7. Scheda operativa. Spontaneità e consapevolezza	»	90
8. Scheda operativa. Sicurezza e insicurezza	»	91
9. Scheda operativa. Autoregolazione emotiva	»	94
10. Scheda operativa. Nessuna discriminazione	»	99
Conclusione	»	103
Appendice	»	107
Bibliografia	»	109

Introduzione

Viktor E. Frankl (Vienna, 1905-1997), neurologo e psichiatra, fondatore della Terza Scuola Viennese di Psicoterapia – la Logoterapia e Analisi esistenziale, successiva alla Psicoanalisi di Freud e alla Psicologia Individuale di Adler –, sopravvissuto alla drammatica esperienza dei lager nazisti, in cui perse quasi interamente la sua famiglia, ha sempre posto al centro della sua visione la libertà e la responsabilità della persona umana.

In particolare, Frankl ritiene che, in qualsiasi situazione, anche la più drammatica e in cui la sofferenza sembra ineliminabile, il soggetto abbia la possibilità, decisione dopo decisione – o *mattone dopo mattone*, secondo la metafora a cui ricorre il sottotitolo di questo contributo –, di “autoconfigurarsi”, secondo la stessa terminologia dell’autore, di “costruirsi” in coerenza al senso “scoperto” per la propria vita. Pertanto, per ciascuno di noi diventa fondamentale considerare che ogni decisione che si prende non è mai neutra, perché rappresenta un piccolissimo passo in avanti nella costruzione di noi stessi. Si tratta di divenire capaci di assumere dinanzi a ogni situazione, unica e irripetibile, una po-

sizione responsabile. Ciò avverrà attraverso le nostre decisioni, ciascuna delle quali tenderà a formare la nostra personalità. Certo, sebbene ogni decisione abbia, dunque, questo significato autoformativo, non si tratta di considerare ciascuna di esse come irrevocabile. Certo, quanto più le decisioni si struttureranno in atteggiamenti (e gli atteggiamenti in un vero e proprio stile di vita), tanto più sarà difficile, ma mai impossibile, invertire la “rotta”. In qualche caso, sarà anche necessaria una dolorosa fase di destrutturazione prima di poter riorientare la costruzione di noi stessi in una direzione più salutare e soddisfacente¹.

A questo riguardo, tra le innumerevoli decisioni che costellano e orientano il cammino personale di ciascuno di noi verso un’adeguata maturità umana e psicologica, è possibile riconoscerne alcune che riguardano alcuni tipici compiti di sviluppo, che possiamo ritrovare nelle esperienze di individui diversi. In tal senso, tali compiti richiedono di assumersi la responsabilità di dare una risposta a questioni esistenziali non procrastinabili all’infinito: “Chi voglio essere?”. Tra questi temi fondamentali, su cui ciascuno di noi si sarà interrogato o sarà, piuttosto, “inciampato” nell’arco della propria crescita individuale e della propria storia di vita, ne ho voluti evidenziare alcuni non solo considerando la mia esperienza privata, ma anche in relazione alla mia attività professionale che, in qualità di clinico e formatore, mi ha permesso di incontrare migliaia di persone, ciascuna con una propria storia di vita.

In tal senso, le “decisioni” – usando un linguaggio frankliano potrei anche dire i “significati” – che ho ritenuto tra le più rilevanti hanno riguardato i seguenti ambiti e capacità: il saper amare, l’incontrarsi o il lasciarsi andare, la percepita affidabilità/inaffidabilità degli altri, il rispetto per la privacy e l’intimità propria e altrui, la relazione tra aspettative e richieste, la cura del proprio “dialogo interno”, il saper dare

¹ Per un approfondimento del dinamismo di autoconfigurazione si veda Belantoni, 2019, pp. 67-70.

il giusto peso alla propria presunta “spontaneità”, gli atteggiamenti sicuri e insicuri con le loro implicazioni, l'autoregolazione emotiva, l'assunzione di atteggiamenti non discriminanti.

Tali temi saranno trattati in chiave più teorico-esplicativa nel secondo capitolo, mentre nel terzo saranno accompagnati da schede operative grazie alle quali il lettore potrà essere guidato e supportato, “passo dopo passo”, in attività che lo aiuteranno ad applicare le riflessioni proposte di carattere psico-educativo.

I diversi temi indicati rappresentano una serie di passi successivi – singoli “mattoni” – che, idealmente, andranno a costituire *un* percorso – e non già *il* percorso, nel senso che è possibile ipotizzarne di altri, differenti e altrettanto efficaci – capace di condurre alla meta prefissatasi nella propria vita, in relazione al diventare, almeno secondo l'ottica frankliana, una persona matura.

Come detto, in ogni caso, nell'individuazione di questi passi e non di altri, ho fatto anche riferimento all'ideale itinerario che le diverse persone – almeno quelle incontrate, lungo l'esercizio della mia professione, in consulenza o in psicoterapia – hanno percorso e mediamente portato a termine per arrivare a una condizione di maggiore autonomia e benessere.

I due capitoli più strettamente legati alla proposta autoformativa sono preceduti da un primo capitolo che ha il compito di sensibilizzare il lettore all'importanza del *self-empowerment*, inteso proprio come promozione e sviluppo di sé e delle proprie risorse e abilità. In particolare, vengono evidenziati tre aspetti che possono contribuire a un effettivo sviluppo personale. Da una parte sottolineo l'importanza di assumere un atteggiamento esistenziale “di sfida”, che consideri la crescita personale come un compito che debba accompagnare tutta l'esistenza. Un atteggiamento che, piuttosto che enfatizzare l'aspetto di fatica di tale lavoro su se stessi, riscopra il fascino di un continuo e progressivo cono-

scersi, migliorarsi, come un artigiano entusiasta di vedere un manufatto prendere forma e bellezza tra le proprie mani. In tal senso, possiamo parlare di un valore anche estetico di questo impegno alla costruzione di sé.

All'interno di tale atteggiamento di sfida, si evidenzia un particolare strumento, quello dell'auto-aiuto. E non si tratta di escludere altre forme e percorsi che prevedano il supporto di figure professionali – come, ad esempio, la psicoterapia e il *counselling* –, quanto piuttosto di vedere le varie opzioni in alternativa o, ancor meglio, in reciproca cooperazione. Per auto-aiuto, quindi, potrà intendersi un gruppo a-professionale – magari semplicemente coadiuvato da un facilitatore, che potrà anche essere un professionista della relazione d'aiuto e dello sviluppo personale – o, anche, un percorso individuale, in cui la persona stessa diventa strumento e guida della propria crescita individuale. A questo riguardo, una risorsa importante può essere rappresentata proprio dalla lettura – in tal senso si tende a parlare di “biblioterapia” – di testi capaci di proporsi come percorsi di crescita personale o, anche, per accompagnare itinerari più strutturati e supportati da un *counsellor*, da un coach o da uno psicologo che, spesso, si preoccuperanno loro stessi di segnalare quali letture potrebbero rivelarsi più utili e funzionali al percorso e, più nello specifico, a questa o quella tappa che la persona si trova a voler affrontare.

Ed ecco che questo testo si colloca proprio in questa scia e, pertanto, è pensato – nel linguaggio e nelle esemplificazioni – per poter essere direttamente utilizzato da chiunque voglia arricchire il proprio impegno di crescita individuale. D'altra parte, l'attenzione che ho inteso dare tanto all'apparato scientifico e metodologico, quanto a un'adeguata bibliografia di riferimento, ne fa un agile strumento rivolto anche ai professionisti della salute e a quanti, a vario titolo, si occupano di educazione e formazione.

A questo punto, non mi resta che ringraziare chi mi ha dato fiducia nel proporsi di leggere questo libro, augurando

a tutti un buon percorso di ininterrotta crescita personale, che renderebbe indubbiamente migliore non solo la nostra vita ma l'intero "villaggio globale" che ci ospita e che abbiamo il dovere di tutelare.

Il *self-empowerment* e la biblioterapia

*Quanti uomini hanno datato l'inizio d'una nuova era
della loro vita dalla lettura di un libro.*
(Henry David Thoreau, 1817-1862)

In un volumetto di natura autobiografica, Viktor Frankl (1992) racconta della sua esperienza con lo sport alpino, rivivendo in particolare “le pericolose scalate che [...] ha effettuato sulle rocce impervie del Peilstein e del Rax” (Fiz-zotti, 1995, p. 6).

Per lo psichiatra viennese, l'arrampicata verso la vetta di una montagna è una metafora della vita. In tal senso, Frankl stesso rivela che la motivazione principale che lo aveva portato a intraprendere quest'attività era stata la necessità di dimostrare a se stesso di essere più forte dell'ansia, il che rimanda a vivere la propria esistenza in un fondamentale atteggiamento di sfida, con lo sguardo rivolto alle esigenze di crescita personale piuttosto che allo stare comodamente sprofondati nel divano della propria *comfort zone*.

1. Promuovere in sé un adeguato atteggiamento di sfida

Nel promuovere in sé un atteggiamento di sfida, ciascuno di noi è chiamato a considerare e a dar fiducia a ciò che Frankl chiamava “forza di resistenza dello spirito”. Oggi, più diffusamente, si parla di “resilienza”, ed è intesa come la capacità di superare i nostri stessi limiti, di andare oltre, di resistere anche in situazioni avverse, riuscendo anzi a trasformarle in opportunità per un’ulteriore crescita personale. Tale atteggiamento non ha nulla a che vedere con la pressione della competizione che si avverte nell’attuale contesto socioculturale, dove siamo continuamente messi a confronto con gli altri, istillando in noi un’innaturale esigenza a sovrapporre la felicità alla vittoria sugli altri, ad essere i primi, spesso, ad ogni costo, lecito o illecito che sia. Questo spirito di competizione, purtroppo, ce lo fanno respirare, fin dalla più tenera età, i genitori quando ci paragonano ai nostri fratelli e sorelle o ai figli degli altri – sempre quelli migliori di noi... e io mi chiedo: ma se io dovessi frequentare solo chi è migliore di me, perché questi dovrebbe accettare di frequentare me? Boh. Misteri di certa sapienza genitoriale –, oppure gli insegnanti che, più o meno consapevolmente, distribuiscono premi e punizioni sociali sulla base del rendimento scolastico. In relazione a ciò, premesso che tutti andrebbero trattati mediamente allo stesso modo, dovendo operare una discriminazione, chi dovremmo trattare meglio? Chi va bene o chi va male? Credo sia superflua la risposta...

Proprio ieri, una studentessa universitaria, mia paziente, mi diceva che in relazione a un lavoro di gruppo si erano divisi i compiti: a ogni studente del gruppo era stata assegnata una precisa parte che sarebbe stata esposta alla docente del corso. Ebbene, quando la mia paziente invitò tutti i suoi colleghi a condividere con gli altri la propria parte, in modo da essere in grado di rendere conto del compito nel suo insieme, incontrò resistenza. La motivazione di tale

comportamento era da ricercarsi nel fatto che la docente, pur assegnando un compito di gruppo, avrebbe valutato singolarmente gli studenti – che non è proprio l’ideale in un’ottica di *cooperative learning* (apprendimento cooperativo) –, per cui ciascuno cercava non di collaborare bensì di prevalere sull’altro. Col tempo, tale atteggiamento rischia di cristallizzarsi e di permanere lungo l’intero arco di vita di una persona.

Ad esempio, in questo tempo di pandemia che ha “costretto” la scuola a dedicarsi alla didattica a distanza (DaD)¹, non sempre i docenti più esperti con questa modalità online hanno ben pensato di porsi al servizio dei meno esperti, preferendo piuttosto vivere le proprie competenze come un privilegio da difendere. D’altra parte, ci sono stati anche docenti che, preoccupati dal lavoro richiesto, almeno all’inizio, per mettersi al passo con le nuove tecnologie, hanno chiesto ai colleghi più bravi di evitare di far troppo, in modo da non metterli in cattiva luce con studenti e genitori. Accanto a questi, anche tanti altri colleghi che, sfruttando questa emergenza come sfida e opportunità, sono riusciti a tirare fuori il meglio da loro e dal gruppo raggiungendo ottimi risultati e, addirittura, sperimentando una crescita nella didattica alternativa.

L’immagine che io utilizzo, invece, in funzione di un’ambizione alla crescita che non sia competitiva, rimanda a una gara di corsa dove, piuttosto che guardare ai concorrenti delle altre corsie, la mia attenzione sia unicamente focalizzata a migliorare la mia prestazione personale. Ciò mi permetterà di tagliare il traguardo a braccia alzate, indipendentemente dall’aver vinto o perso, dall’essere arrivato primo o ultimo. Certo, se si è parte di una squadra, puntare ciascuno al miglior risultato personale potrà anche produrre un

¹ Mentre scrivo, mi trovo pressoché segregato in casa dalle restrizioni conseguenti alla pandemia di Covid-19 che ha interessato il pianeta. Anche per me si tratta di un tempo di emergenza e, pertanto, di sfida che mi ha “liberato” del tempo da alcuni impegni, permettendomi di dedicarlo ad altro, ad esempio a scrivere.

successo collettivo, in cui ciascuno avrà contribuito attraverso le proprie capacità e risorse al risultato raggiunto.

Ognuno di noi nasce con la capacità di vincere la vita [...]. Le parole “vincente” e “perdente” hanno molti significati. Quando qui diciamo di uno che è un vincente non intendiamo uno che fa perdere gli altri. Per noi, vincente è chi reagisce in modo autentico, chi è credibile, degno di fiducia, sensibile, genuino, sia come individuo sia come parte della società. Un perdente è uno che non riesce a reagire con autenticità (James, Jongeward, 1987, p. 19).

Tale atteggiamento di sfida, come sin qui descritto, si qualifica come “prestazionale”, rivolto cioè ad uscire da posizioni di evitamento, rinuncia, fuga o apatia, per orientarsi piuttosto a un allenamento, costante e senza strappi eccessivi², capace di sostenere un percorso di continua crescita personale, di miglioramento del proprio sé, del proprio bagaglio di capacità e di risorse individuali.

Per Frankl, questo stato di continua tensione è qualcosa che non dovrebbe mai mancare nella vita di una persona, anche per evitare che tale posizione esistenziale si atrofizzi, lasciando il posto a una solo apparente serenità, da interpretare piuttosto come una sconfitta personale, un dire “no” alla vita.

Chi di noi non ha vissuto l’esperienza – personale o di qualcuno a noi vicino – di chi, per evitare l’ansia di un esame o di un confronto, ha semplicemente rinunciato a presentarsi? Certo, nell’immediato si potrà anche sperimentare una forza di benessere, inteso appunto come scarica della tensione ma, a lungo andare, ciò a cosa porterà se non alla continua perdita di opportunità e al rendere sempre più complicato il raggiungimento di una meta?

Così come l’essere coraggiosi comporta la capacità non

² A questo riguardo, Rafa Benitez, manager e coach di squadre di calcio, amava ripetere in spagnolo: “Sin prisa, pero sin pausa” (senza fretta, ma senza sosta).

di non avvertire paura ma di imparare ad affrontare le prove nonostante la paura, allo stesso modo il “mestiere di vivere” rimanda al convivere con una sana dose di stress, una carica in grado di mantenerci vivi e tesi alla meta, allo scopo, al senso stesso della nostra esistenza. Per questo, molti hanno considerato ambivalente l’esternazione dell’attuale ministro dell’istruzione Lucia Azzolina che ha inteso rassicurare tutti gli studenti, e forse anche le loro famiglie, garantendo che – considerando le difficoltà in cui versa il Paese a causa della pandemia – sarebbero stati tutti promossi (Zunino, 2020). In realtà, sebbene sia facile comprendere cosa abbia spinto il ministro a questo pronunciamento, tale posizione potrebbe rivelarsi un pericoloso boomerang, che rischia di produrre ulteriore demotivazione in un periodo in cui gli studenti già faticano a non cadere nel disimpegno.

In pratica, non l’assenza di stress ma un suo adeguato livello (*eustress*) è la condizione ideale affinché la persona umana possa mantenere la sua positiva dinamica di sfida e di tensione verso la crescita. A questo riguardo, Frankl (1961) individuava una delle differenze tra l’essere umano e gli altri animali, in quanto mentre il primo manifesta l’esigenza di questo continuo superamento di sé e dei suoi limiti, l’animale vivrebbe invece alla costante ricerca di un equilibrio, di un’omeostasi.

Promuovere in sé tale attitudine alla crescita, alla sfida e al fronteggiamento di un livello ottimale di stress rimanda necessariamente anche a ciò che la psicoanalisi considera come un’esigenza: aumentare, cioè, la nostra tolleranza alla frustrazione (Recalcati, 2003, p. 107). Ciò permetterà di abbracciare la “fatica” implicata in ogni crescita, accettando come utili anche quelle condotte che richiedono l’accettazione di un certo grado di “sofferenza” e non solamente attività piacevoli. Pertanto, educare e, prima ancora, educarsi a tollerare la frustrazione – in contrasto con una compiacente educazione alla pacificazione e all’abbassamento degli ideali – significherà crescere nella capacità di posporre