

NOI E GLI ALTRI



egoismo e

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Gli altri (l'amica,
il compagno, il collega)
chiedono. E noi ci
sentiamo in colpa se non
concediamo il nostro
tempo. Per poi sentirci
soffocare: perché essere
perennemente altruisti
significa negare se
stessi. Ma generosità
e autoaffermazione,
secondo gli esperti,
possono essere
complementari.
A patto che... Seguiteci

TROVARE
IL GIUSTO
EQUILIBRIO
TRA

disponibilità

NOI E GLI ALTRI | *Trovare il giusto equilibrio tra egoismo e disponibilità*

CONCETTI CHIAVE

- **ALTRUISMO-EGOISMO**
sono tendenze dinamiche che interagiscono incessantemente tra loro all'interno del sé, e sono il fondamento dell'equilibrio individuale
- **ESSERE DISPONIBILI**
verso gli altri e interessarsi al loro bene non significa sacrificarsi per loro
- **ESISTE UN EGOISMO SANO**
che è difesa della propria autorealizzazione

un giusto equilibrio fra il darsi troppo e il troppo poco. “Mi fai un favore?”, era la frase ricorrente in ufficio e in famiglia”, racconta Maurizia, 37 anni, impiegata in una multinazionale a Milano. “Un tempo ero totalmente disponibile, mi facevo in quattro sempre e per tutti. Ora sono stanca di aiutare il collega in difficoltà, stanca di ospitare l'amica che ha litigato con

il partner. Di solito mi dicono: ‘Ma tu sei speciale, con te si può parlare, tu capisci, comprendi, sei sensibile, sai aiutare, sei generosa’. Ora basta! Ho deciso di pensare a me, a quello che mi conviene, anche se questo farà soffrire qualcuno”. “Per l'ennesima volta ho litigato con mia sorella, mi tiene il muso per farmi sentire in colpa: voleva che lasciassi l'auto a lei perché aveva portato dal meccanico la sua moto. ‘Serve anche a me’, le ho risposto, e lei mi ha rinfacciato di essere la solita egoista, di pensare solo a me”, dice Martina, 26 anni, insegnante di danza a Torino. “Non si deve temere di ‘dare troppo’, però bisogna donare con gioia”, racconta Giovanna, 45 anni, di Pistoia. “Ho aiutato una vicina di casa per mesi. La figlia sposata non si vedeva quasi mai. L'ho aiutata con la spesa, le ho fatto compagnia, l'ho consolata. Con appagamento e soddisfazione”.

RESPONSABILI DEL PROPRIO BENESSERE

In casa, sul lavoro, con gli amici: per alcuni la capacità di mettersi al servizio degli altri, di ascoltarli, di aiutarli sembra non avere limiti. “Ma a volte la disponibilità verso gli altri diventa eccessiva e sarebbe bene iniziare ad ascoltare un po' di più le proprie esigenze per non farsi invadere totalmente”, osserva Umberto Longoni, psicologo esperto di Mental Training, che ha appena pubblicato *Istruzioni di sano egoismo* (Franco Angeli). Neppure il massimo dell'egoismo, comunque, ci fa bene: è una chiusura assoluta in difesa del proprio io, che diventa autoannientamento, dal momento che elimina totalmente il nutrimento

Nicole è salva ma, nella tragedia, ha perso il marito che non sapeva nuotare e che le aveva ceduto il suo salvagente. “Salta, salta”, le aveva detto Francis, come ha ricordato la moglie in un'intervista. E poi più nulla. Giuseppe, 30 anni, lavorava come batterista sulla Costa Concordia. La notte del naufragio ha lasciato a un bambino il suo posto sulla scialuppa di salvataggio. E poi è sparito nel nulla. Ci sono stati anche tanti soccorritori che hanno rischiato la vita per fare il loro dovere; gli abitanti dell'isola del Giglio che sono corsi in aiuto con tutto quello che avevano. L'immagine della Concordia, quel gigantesco mostro d'acciaio semisommerso, reclinato sul fianco, è ancora stampata nei nostri occhi, insieme ai gesti di altruismo e generosità fatti in silenzio. Insieme ai (per fortuna pochi) gesti di egoismo e viltà. Esempi limite in situazioni di emergenza, certo. Ma anche nella vita quotidiana tutti noi siamo protagonisti di gesti di altruismo e di egoismo. Quante volte ci è capitato che qualcuno (genitori, amici, partner, figli) ci dicesse: “Sei un egoista!”? E ogni volta siamo stati costretti a difenderci o giustificarci per le nostre scelte. Quante volte siamo combattuti fra il desiderio di pensare al nostro benessere e quello di fare piacere agli altri? Quando ad esempio abbiamo un impegno per la serata ma viene richiesta la nostra presenza da un amico in difficoltà, che cosa dobbiamo fare? Rinunciare ai nostri programmi? Correre da lui? Facciamo fatica a combattere i sensi di colpa che ci assalgono quando diciamo no, pur avendo tutti i motivi per farlo. Facciamo fatica a volte a trovare



“Pretendere il proprio spazio non significa essere egoisti”

che ci arriva dall'esterno. “C'è bisogno di un nuovo egoismo: pensare a se stessi non è egoismo”, continua Longoni. “Egoismo semmai è occuparsi solo di se stessi. L'egoismo sano è invece un naturale istinto che ci suggerisce di salvaguardare e valorizzare la nostra personalità e unicità. L'albero è un esempio perfetto di sano egoismo, in buon equilibrio fra dare e avere, che corrisponde all'essere”. Infatti, con altruismo, l'albero regala ossigeno, fiori, frutti, ombra, rifugio agli uccelli. Tuttavia occupa stabilmente il “suo” territorio, trattiene nelle radici la “sua” terra e la “sua” acqua. “Fuor di metafora”, spiega l'esperto, “il sano egoista si piace senza presunzione, non perde di vista i suoi reali desideri, è teso all'espressione di sé e non dipende dall'accettazione altrui”. Perché a volte non riusciamo a mettere un limite alla nostra disponibilità? “Spesso, mettere gli altri davanti a noi stessi e alle nostre necessità va ad appagare un nostro bisogno, quello di sentirci utili, di ricevere un sorriso di riconoscenza”, riflette Elena Orlandi, psicologa e life-trainer, autrice di *Licenza di “chisseneffrega!” - Guida pratica per onesti*

egoisti (De Agostini). “La soddisfazione di sentirsi generosi o il piacere di sentirsi ammirati dagli altri sono sensazioni normali, ma questo non deve andare a scapito della nostra autoaffermazione”. Altre volte l'eccessiva disponibilità può mascherare il desiderio di potere. Oppure il timore della perdita, dell'abbandono. Paura che nasce dall'infanzia e sopravvive nella vita adulta, condizionando il nostro modo di essere. Si teme che l'altro si arrabbi, rimanga deluso o non voglia più esserci amico e quindi, per evitare questo, ci mettiamo in gioco trascurando noi stessi e le nostre esigenze. Occorre invece riappropriarsi della responsabilità del proprio benessere, senza violare i diritti e i limiti altrui. Mettere noi stessi al primo posto non significa che ci disinteressiamo degli altri. Significa che siamo consapevoli di che cosa è importante per noi e che ci sforziamo di conseguirlo. Il calore umano, la capacità di entrare in empatia con gli altri non escludono affatto la possibilità di salvaguardare se stessi. Pretendere il proprio spazio non vuol dire togliere qualcosa agli altri. Da dove partire ►

© PETER RAD/GALLERY STOCK

NOI E GLI ALTRI | *Trovare il giusto equilibrio tra egoismo e disponibilità*



► per imparare a pensare un po' di più al proprio benessere? "Dall'autostima", afferma Longoni. "Il nostro agire deve nascere dal desiderio di sentire che noi stessi abbiamo un valore. Chi è troppo egoista fondamentalmente non ha fiducia in sé. Il sentimento altruistico, per essere fattivo, ha insomma bisogno dei sacri confini dell'io, perché in questi trova la sua forza, e non nella dispersione e nell'accettazione indifferenziata di tutte le richieste di aiuto".

FLESSIBILITÀ E PRIORITÀ

"L'egoismo sano è quell'istinto che ci suggerisce cosa è meglio per noi", ribadisce Orlandi. "Chiediamoci: 'È ciò che voglio?'; 'È ciò che credo sia giusto fare in questo momento?'. Quando si è presenti a se stessi, quando si è in sintonia con i propri bisogni e desideri, la disponibilità verso gli altri diventa una propensione naturale, non c'è alcun secondo fine. Quando

**Diamo forza all'autostima:
sarà la voce interiore
che guiderà i nostri
comportamenti**

diventa troppo, comincia a diventare faticosa, stressante, quasi un dovere e non più un piacere". "Credo che egoismo e altruismo siano ormai due parole logore e fuorvianti in quanto invischiate di moralismo", osserva Laura Boella, docente di Filosofia morale all'Università Statale di Milano. "Si tende a pensarle come due entità antagoniste, come se una escludesse l'altra: egoismo è male e altruismo è bene. In realtà, sappiamo che egoismo e altruismo sono in rapporto di tensione continua. Perché siamo esseri relazionali e il nostro esistere non solo non trova senso ma neppure esistenza al di fuori della relazione. Il gioco dinamico fra queste due spinte interiori può essere particolarmente fecondo. Altruismo inteso come capacità di stabilire relazioni. Egoismo come capacità di stabilire una maggiore definizione di sé". Come dobbiamo comportarci allora quando si tratta di decidere

Le domande da farsi

**GUARDARSI DENTRO SENZA MENTIRE A SE STESSI.
PERCHÉ LA CONSAPEVOLEZZA È IL SOLO VERO STRUMENTO DI DECISIONE**

- Non è certamente facile stabilire quale sia il giusto livello di egoismo e di disponibilità. Alcune domande possono però essere d'aiuto. Perché quando noi ci mettiamo da parte, perdiamo il contatto con chi siamo. In amore, ad esempio. Quando amiamo qualcuno, lo amiamo perché abbiamo bisogno di lui o abbiamo bisogno di lui perché lo amiamo? Fra le due possibilità c'è una grande differenza. Riflettiamo sul concetto che abbiamo di coppia. Cerchiamo la fusione? Forse corriamo il rischio di perdere di vista i nostri bisogni più autentici pur di piacere e di essere accettati dal partner. Chiediamoci perché non riusciamo a dire di no: per evitare contrasti? Per sentirci importanti? Di cosa ci sentiamo in colpa al punto da essere sempre disponibili? Perché abbiamo bisogno di sentirci indispensabili? Di cosa abbiamo paura? Quale situazione del passato può avere determinato il nostro comportamento? Quando la nostra disponibilità è basata sulla paura (di perdere una relazione o l'approvazione degli altri), quel comportamento non genera benessere. Anche il troppo egoismo è una forma inconscia di difesa dalla paura di uscire da se stessi e di donarsi. È importante dunque individuarne la fonte, fare pace con il proprio passato, liberandoci così di fardelli che forse non riguardano più quello che siamo o che facciamo, ma solo quello che siamo stati o che abbiamo vissuto.



come impegnare le nostre risorse di tempo e attenzione? “Non esiste uno schema predeterminato che ci faccia da guida, che fissi i paletti: fino a qui va bene, da qui in poi siamo a un livello preoccupante di altruismo o di egoismo”, continua Boella. “Non siamo altruisti o egoisti in maniera assoluta, ma lo siamo in base a una determinata circostanza e situazione. Questo significa che a volte non possiamo fare a meno di sacrificare qualcosa di noi per il bene dell’altro, e viceversa a volte occorre preservare qualcosa di sé proprio per il bene dell’altro”. Che sia questa veramente la chiave di tutto? Non farne tanto una questione di dosaggio, quanto mantenere un movimento flessibile fra definizione e rispetto dei propri confini, e apertura verso l’altro. Un rapporto, dunque, in tensione continua che scaturisce e si rinnova ogni volta che ci troviamo di fronte a situazioni o persone diverse. Per raggiungere sempre un nuovo equilibrio interiore. ■

*riparliamone
su Facebook*

Posta il tuo commento

E TU, COME TI COMPORTI CON GLI ALTRI? TENDI A DIRE SEMPRE SÌ O RIESCI A MANTENERE IL TUO SPAZIO?



L'ALTRUISMO CI FA STARE BENE

Il filosofo tedesco Richard David Precht ha appena pubblicato un libro sull'argomento. Lo abbiamo intervistato

Psychologies: Egoisti e altruisti allo stesso tempo. È una cosa possibile, secondo lei?

Richard David Precht: L'egoismo non è sempre cattivo e l'altruismo non è sempre buono. Dietro ogni buona azione si nasconde sempre l'utilità personale. Ci ripaga dell'immagine positiva che desideriamo avere di noi stessi: siamo attratti dall'idea di essere buoni. Dal punto di vista biologico l'altruismo non è un ingrediente aggiuntivo di un cervello predisposto all'egoismo, ma una componente del nostro equipaggiamento standard, ben radicata e piacevole. La vita di un uomo è costituita da come si sente e si vede. Il modo in cui ci vediamo ci guida nelle situazioni. Fare del bene ci fa sentire bene: e questo è fra i bisogni umani più importanti.

Psy: Una bussola per orientare i comportamenti?

RDP: Occorre reimparare a prenderci più responsabilità individuali. Non agiamo nel mondo dei principi, ma in quello delle situazioni. Il problema è che ormai ci siamo abituati al fatto che raramente sentiamo che qualcosa ci riguarda. Quasi tutte le persone ritengono giusto aiutare un viaggiatore che viene rapinato. Ma, come sappiamo, sono pochissimi quelli che intervengono. Ci penseranno gli altri. E poi, se mi fermo a prestare aiuto, perderò l'appuntamento... ■



Richard David Precht

L'ARTE DI NON ESSERE EGOISTI

Il giovane filosofo tedesco, autore di bestseller, aiuta a guardare il mondo e noi stessi con occhi nuovi.

■ GARZANTI – pagg 514, 28 euro