

ASCOLTA TE STESSO

«... i sentimenti più autentici nasce un senso di disagio che toglie il senso di carattere». Ecco cosa fare per liberarsene grazie agli insegnamenti di Erich Fromm: la sua cura consiste nel seguire la propria «voce interiore»

DI A. BATTISTIN



profondi e quelli degli altri: a cominciare dall'infanzia, quella prima stagione della vita in cui si forma la persona.

Senso di estraneità. La rinuncia a seguire fin da bambini le proprie inclinazioni porta alla costruzione di un «falso sé»: un'identità costruita a misura delle

aspettative degli altri, in cui è difficile riconoscersi una volta diventati adulti.

Di qui il senso di estraneità da tutto ciò che accade: come se anche i successi, gli eventi positivi, le dimostrazioni di amore e di stima non riguardassero davvero sé stessi e non avessero va-

lore né significato, ma cadessero in un vuoto che si estende a tutti gli aspetti della vita. Situazione che fa dire a molti: «Sto male», senza sapere perché.

Come evitare questo malessere? La prima regola, secondo Fromm, consiste nello sforzarsi di conoscere più a fondo sé stessi, per diventare consapevoli di ciò che avviene dentro di noi, anche a livello inconscio, in quella regione della mente che di solito sfugge al controllo della ragione, ma che guida spesso la nostra vita anche se non ce ne rendiamo conto.

Ascoltare i sentimenti. «Per accedere all'inconscio», afferma Fromm, «in molti casi non occorre la psicoanalisi, ma soltanto un certo interesse e un certo coraggio per voler davvero arrivare a ciò che è dentro di noi». Non è necessario rivangare tra i fantasmi del passato alla ricerca di conflitti e traumi infantili come avviene nella psicoanalisi più classica. Basta prestare ascolto, qui e ora, ai sentimenti e agli sbalzi di umore, le reazioni emotive inaspettate che si alternano nella vita quotidiana, e chiedersi «perché».

Gli indizi non mancano per scoprire le cause più nascoste, inconfesse, dei nostri comportamenti e diventare detective della propria anima, risvegliandosi da quello stato di semitorpore emotivo che troppo spesso, come osserva Fromm, «impedisce di prestare ascolto a sé stessi e agli altri».

impegno sociale, viaggi, qualsiasi cosa, pur di non chiudersi in sé stessi privandosi di tutto ciò che rende la vita più ricca e stimolante.

6 Sviluppare senso critico e autonomia.

La capacità di pensare criticamente in piena autonomia di giudizio è l'unica vera risorsa contro le difficoltà della vita: ci consente di affrontare la realtà nel modo più adeguato, senza lasciarsi influenzare da pericolose illusioni.

7 Prendere coscienza del proprio corpo.

Ogni espressione corporea è anche una diretta manifestazione della psiche. Si può riconoscere una persona non solo dagli stati mentali di benessere, affaticamento, di depressione o ansia, ma anche dai gesti, dalla postura e dal modo di camminare. Prendere coscienza del proprio corpo sviluppando una maggiore sensibilità fisica (anche attraverso esercizi di rilassamento, massaggi, eccetera) è una importante integrazione della coscienza di sé e della propria identità.

IL MAESTRO CHE GUARIVA L'ANIMA

Erich Fromm (1900-1980) è considerato uno dei maestri della psicoanalisi, ed è diventato famoso per aver saputo dare un volto «umano» a questa scienza, trasformando la cura dei disturbi dell'anima in un'esperienza accessibile a tutti, non solo con la psicoterapia classica che si avvale della presenza di un terapeuta ma nella quotidianità della vita. Ai suoi libri più noti («Anatomia della distruzione umana», «Avere o essere?», «L'arte di amare», «Fuga dalla libertà») si aggiunge ora un libro pubblicato postumo, «L'arte di ascoltare» (edizioni Mondadori), che insegna a superare uno dei malesseri più diffusi: la «nevrosi di carattere».

Una storia che aiuta a riflettere

Tra i casi riportati da Fromm nel libro «L'arte di ascoltare», uno dei più emblematici è quello di J., un giovane avvocato di New York: una storia di rinunce e compromessi in cui molti possono riconoscersi.

J. ha cinque anni quando la madre lo induce a rinunciare all'amicizia di un bimbo di colore in cambio di una serata al circo. E' il primo di tanti episodi che si ripetono finché, a 18 anni, J. rinuncia alla ragazza che ama ma che per i genitori non appartiene alla «famiglia giusta». E in cambio ha un

soggiorno di un anno a Parigi. Più avanti sarà quasi naturale per J. rinunciare a iscriversi ad architettura per seguire le orme del padre, avvocato di successo. Che gli regala «in cambio» una bella macchina sportiva. J. arriva così a un punto di non ritorno: «Da questo momento è perduto», osserva Fromm. «Ha rinunciato insieme alla libertà di scelta anche a essere sé stesso». In futuro sarà inevitabile sposare una donna che non ama. Anzi, rinunciare alla sua professione. E andare avanti così, senza sapere perché. Finché il malessere ha il sopravvento e J. cerca nell'analisi qualcosa che lo ascolti e lo aiuti ad ascoltare sé stesso, per riprendere in mano la propria vita, restituendole significato.

“
Risolvere l'enigma che la vita pone a ciascuno

tutti segnali positivi che indicano l'impegno al cambiamento.

5 Seguire interessi nuovi che possano stimolare. Non è vero che si guarisce dall'infelicità concentrandosi solo sui propri problemi. Al contrario, è importante aprirsi al mondo e agli interessi che offre: musica, libri, arte, idee,

ricorrendo a corsi di aggiornamento e corsi di perfezionamento.

re il fenomeno. La psicoanalisi è un ente comunitario. Ad più e fa-

La solitudine è la percezione di non appartenere a nessuno, di essere rifiutati dalla società in cui si vive. La percezione di essere «trasparenti», di non venire notati nemmeno da chi ti sbatte addosso sta aumentando nel tempo presente che, per altri versi, definiamo tempo delle comunicazioni e della rottura di ogni isolamento. Si tratta di una solitudine tra la gente e tra continui stimoli di esistenza degli altri, di nazioni lontane, di mondi «diversi». Ed è certamente più temibile questa forma, opposta a quella di un montanaro un tempo chiuso in una baita sperduta. Al centro vi è una mancanza di relazione, cioè di uno scambio affettivo tra un individuo e l'altro.

Dominano le relazioni «finte» come davanti a un televisore, o meccaniche come un'occupazione in cui lo scambio fra gli addetti è solo formale. Una solitudine di chi vive davanti a un computer o comunque a uno schermo

MESSAGGI DELLA MENTE

SOLO L'AMICIZIA E L'AMORE COMBATTONO LA SOLITUDINE

un'altra persona. La dimensione della solitudine va misurata sugli affetti, non sullo scambio di pensieri logici o di oggetti di mercato. Si tratta di sentire, di legarsi emotivamente. E, a questo scopo, serve una relazione con un uomo o una donna: la solidarietà, l'amicizia, l'amore. Entro questi parametri si può sperimentare una condizione opposta ed essere parte di un unico legame (distaccato da tutto il resto del mondo) con un senso di completezza.

Quando ci sentiamo soli, insomma, è perché abbiamo

riato, la ricerca di essere utili a chi ha bisogno sia, pur ma di un gesto di generosità e di donazione, la terapia alla propria solitudine e alla paura di «non contare», di essere privi di un significato per gli altri. La solitudine non è ancora depressione e quindi mantiene commotazioni esistenziali non di malattia, ma lo può diventare. Ecco perché è importante che ciascuno si trovi quegli spazi di scambio affettivo che, anche se poco importanti per la dimensione del successo, permettono di vivere con la sensazione di non muoversi inutilmente e senza significato. Sta prevalendo il comportamento di rispondere al proprio essere soli accendendo il televisore. Occorre invece cercare una persona con cui scambiarsi sentimenti. La facile soluzione di un telecomando fa desiderare dallo sforzo di trovare un amico. Seduti davanti al teleschermo si può avvertire una profonda solitudine anche se ubriacata d'immagini.

Vittorino Andreoli

VUOI ESSERE FELICE?

Quando si rinuncia ad assecondare i propri desideri e a esprimere il significato alla vita e la rende faticosa. Gli esperti la chiamano «nevrosi di Erich Fromm, uno dei più grandi psicoterapeuti: la sua

di ANNA MARIA B.

Se c'è qualcosa che delude profondamente nelle relazioni con gli altri è la sensazione di non essere ascoltati. E quindi non capiti. In qualche modo, non amati. Eppure si tratta spesso di una «sordità» reciproca che rende difficile comunicare davvero e non solo superficialmente anche con le persone che più ci sono vicine, creando un clima di incomprensioni e di scontento. Perché l'arte di ascoltare è diventata una «merce di scambio» così rara da spingere molti a pagarla a caro prezzo, ricorrendo, pur di ottenerla, al lettino dell'analista?

Le voci di dentro. Secondo Erich Fromm, il grande psicoanalista di origine tedesca noto anche per le sue opere di divulgazione, la disponibilità all'ascolto degli altri nasce prima di tutto dalla capacità di ascoltare sé stessi. Solo così si può riconoscere nei sentimenti, nei desideri, nelle paure degli altri qualcosa che, sia pure in altra forma, in altro modo, sappiamo che esiste anche dentro di noi.

È proprio da questa duplice capacità d'ascolto che nasce l'empatia: la disponibilità non solo pratica, ma emotiva a capire i messaggi più profondi dell'altro, mettendosi nei suoi panni. Un principio alla base della stessa attività psicoterapeutica che Fromm ha esercitato per oltre 50 anni. E che lo ha portato a dire: «Nulla di ciò che è umano mi è estraneo».

“
Certe persone
hanno tutto
ma non sanno
cosa fare di sé

In una nuova raccolta di scritti inediti («L'arte di ascoltare», edizioni Mondadori) Erich Fromm mette in luce la necessità di dare ascolto alla propria voce interiore, per non rinunciare non solo ai desideri e ai sentimenti più autentici, ma anche alla libertà di essere se stessi.

Sofferenza interiore. Questa ri-

nuncia è la causa di uno dei disturbi più diffusi del nostro tempo, che Fromm identifica nella *nevrosi di carattere*: una forma di disagio psichico che toglie il giusto significato alla vita. E che provoca una sofferenza apparentemente indefinibile che ha origine solo dentro

di sé. Vi sono «persone alle quali non manca nulla», osserva Fromm. «Hanno tutto. Ma non sanno che fare di sé, della propria vita. Funzionano solo a metà: sanno risolvere i cruciverba pratici dell'esistenza quotidiana, ma non l'enigma che la vita pone a ciascuno di noi».

Un enigma che riguarda il significato stesso della propria vita e che, secondo Fromm, si risolve solo dando voce e ascolto a quella parte di sé, più vitale e autentica, che è stata messa progressivamente a tacere attraverso una serie di compromessi fra i propri desideri più

I sette segreti per avere voglia di vivere

Come guarire dalla nevrosi?
Ecco i consigli di Fromm per recuperare l'amore e l'interesse per la vita

Esistono altri metodi, oltre alla psicoanalisi, per curare uno dei malesseri più diffusi del nostro tempo: il senso di vuoto legato a una perdita d'identità, che lo psicoanalista tedesco Erich Fromm definisce «nevrosi di carattere». Ecco i suoi suggerimenti:

1 **Avere il coraggio di «guardarsi dentro».** Non sempre è necessario ricorrere allo psicoanalista per conoscere più a fondo se stessi e scoprire il proprio inconscio. Ciascuno può utilizzare le proprie capacità di autoanalisi per prendere coscienza dei desideri, dei sentimenti e dei conflitti nascosti che sono il motore di gran parte della nostra vita psichica. Per far questo, bisogna avere la volontà e il coraggio di «guardarsi dentro», superando i timori che spesso ci inducono a evitare questo confronto.

2 **Imparare a cogliere i segnali del disagio.** L'autoanalisi non è un hobby a cui dedicarsi di tanto in tanto, quando si è dell'umore giusto. È una forma mentale che aiuta a mantenere sempre viva la coscienza di sé cogliendo i segnali che giungono dall'inconscio anche senza prestarvi eccessiva attenzione: come succede a chi, guidando una macchina, è sensibilissimo ai rumori del veicolo, pur non facendovi caso.

3 **Imparare a concentrarsi con attenzione sui propri pensieri.** Subissati come siamo da una infinità di stimoli esterni, è importante trovare ogni tanto il modo di stare in pace e in silenzio con se stessi, ritagliando ogni giorno un breve spazio di tempo da dedicare a esercizi di concentrazione. A volte basta sedersi in poltrona, chiudere gli occhi senza pensare a nulla, cercando



disegno di ALDO DI GENNARO

di sentire solo il proprio respiro: sgombrata così la mente, cominceranno ad affiorare immagini, idee e pensieri sui quali è ora possibile concentrarsi.

4 **Cercare di cambiare il proprio comportamento abituale.** Sapere non basta. L'autoanalisi, come pure le varie psicoterapie, rischia di essere un esercizio sterile, puramente astratto, se non viene accompagnato da concreti mutamenti del comportamento. Non occorre rivoluzionare la propria vita: basta portare graduali modifiche alle proprie abitudini quotidiane. Ad esempio, anche alzarsi più presto al mattino, oppure fare una passeggiata, evitare rituali inutili, eccetera, sono

**SINGLEFIX: PRONTO SOCCORSO PER LE DITA.
PROTEZIONE COMPLETA IN TUTTA LIBERTÀ.**



Da Surgifix, un altro passo avanti nella medicazione sicura e pratica. Ecco Singlefix: specifico per le dita, sterile, in un attimo si infila e si fissa al polso, mentre il suo tampone interno di cotone protegge dagli urti senza limitare il movimento.

DAL VOSTRO FARMACISTA DI FIDUCIA.

surgifix®
Colorline
LA FASCIATURA CHE LIBERA IL MOVIMENTO

FRA

