

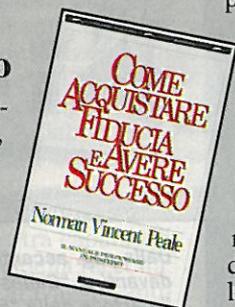
## Morale pratica

Sono i libri più venduti, insieme ai romanzi rosa e a quelli mozzafiato alla Wilbur Smith e alla Ken Follett. Sono veri e propri manuali, spesso completi di test e di "decaloghi" di nuovo conio, che promettono di cambiare – in meglio – la vita dei lettori. Il fatto è che in molti casi, e in una certa misura, ci riescono.

Le parole chiave dei titoli più venduti sono tre: fiducia, successo, felicità. Non sono scritti da maneggioni dell'inconscio, o da psicologi improvvisati; molto spesso, l'autore ha alle spalle, prima della pubblicazione del libro di divulgazione, un lungo curriculum accademico e una altrettanto lunga lista di pubblicazioni scientifiche: i suoi consigli, inoltre, sono frutto di anni e anni di esperienza terapeutica. Cerchiamo, dunque, di prenderli sul serio, e di capire le linee principali di questa nuova cultura che viene diffusa prendendo in esame, come esempio, alcuni di questi titoli.

## Pensare positivo

In principio fu Norman Vincent Peale, col suo *Il potere del pensiero positivo*, del 1952, tradotto in Italia quasi quarant'anni dopo col titolo: *Come acquistare fiducia e avere successo*. Il reverendo Peale espone nel suo libro il metodo che lo aveva trasformato, da ragazzo intelligente ma supertimido e sfiduciato, a predicatore di grande successo e guida spirituale di migliaia di persone. La formula che bene esprime la svolta nella vita di Peale è contenuta nella frase di William James: «La scoperta più grande della mia generazione è che un essere umano può cambiare la propria vita cambiando il proprio atteggiamento mentale». Parole sante, specialmente se interpretate come fece il giovane Peale, che non affidò il proprio cambiamento solamente alle proprie forze, ma all'aiuto di Dio: «Chiesi al Signore – racconta – di prendere nelle sue mani la mia vita. Mi affidai con sincerità a Gesù Cristo, credendo



che ciò che non potevo fare da solo poteva essere fatto tramite la grazia di Dio».

Per il pastore Peale, dunque, «pensare positivo» significa «un modo di vivere improntato alla fede». E in quale atteggiamento mentale si traduce? Nel guardare in faccia le difficoltà e gli ostacoli, e anche le tragedie che possono colpirci, ma nel non permettere loro di asservirci: bisogna, al contrario, avere fiducia in noi stessi e nella nostra capacità di risollevarci e di riuscire nella vita.

Ma come arrivare alla fiducia in se stessi? Attraverso la fede in Dio, risponde Peale: in questo modo la fiducia in noi stessi rimane «umile e ragionevole», perché siamo consapevoli che non dipende dalla nostra forza ma, al contrario, come scrisse san Paolo: «Tutto posso in colui che mi dà forza»(1). Assumendo questo punto di vista, il nostro atteggiamento mentale cambia, perché vengono meno le ragioni di depressione, di timidezza, e il senso di inferiorità che spesso ci paralizzano: piuttosto, si tende a vedere il positivo in se stessi e negli altri, nelle opportunità che la vita offre.

Tutto questo si traduce in regole pratiche, semplici ed efficaci. Anzitutto, consiglia Peale, imprimiamoci in mente un'immagine felice e fortunata di noi stessi, perché la mente, quando lavora per conto suo, tende sempre a completare il quadro che noi abbiamo tratteggiato: dunque, «visualizzare sempre il successo, per quanto male possano andar le cose al momento»; e quando ci viene in mente un pensiero negativo sulle nostre capacità personali, sostituirlo subito con uno positivo.

Altra regola aurea è non ingrandire gli ostacoli con l'immaginazione, e neppure lasciarci impressionare dagli altri o cercare di copiarli: «Nessuno – osserva Peale – può essere me, così bene come lo sono io». Bisogna credere nelle nostre capacità, ricordando che esse sono attivate, in noi, da Dio: dunque sviluppare un sano rispetto e una sana stima di sé, senza diventare egoisti.

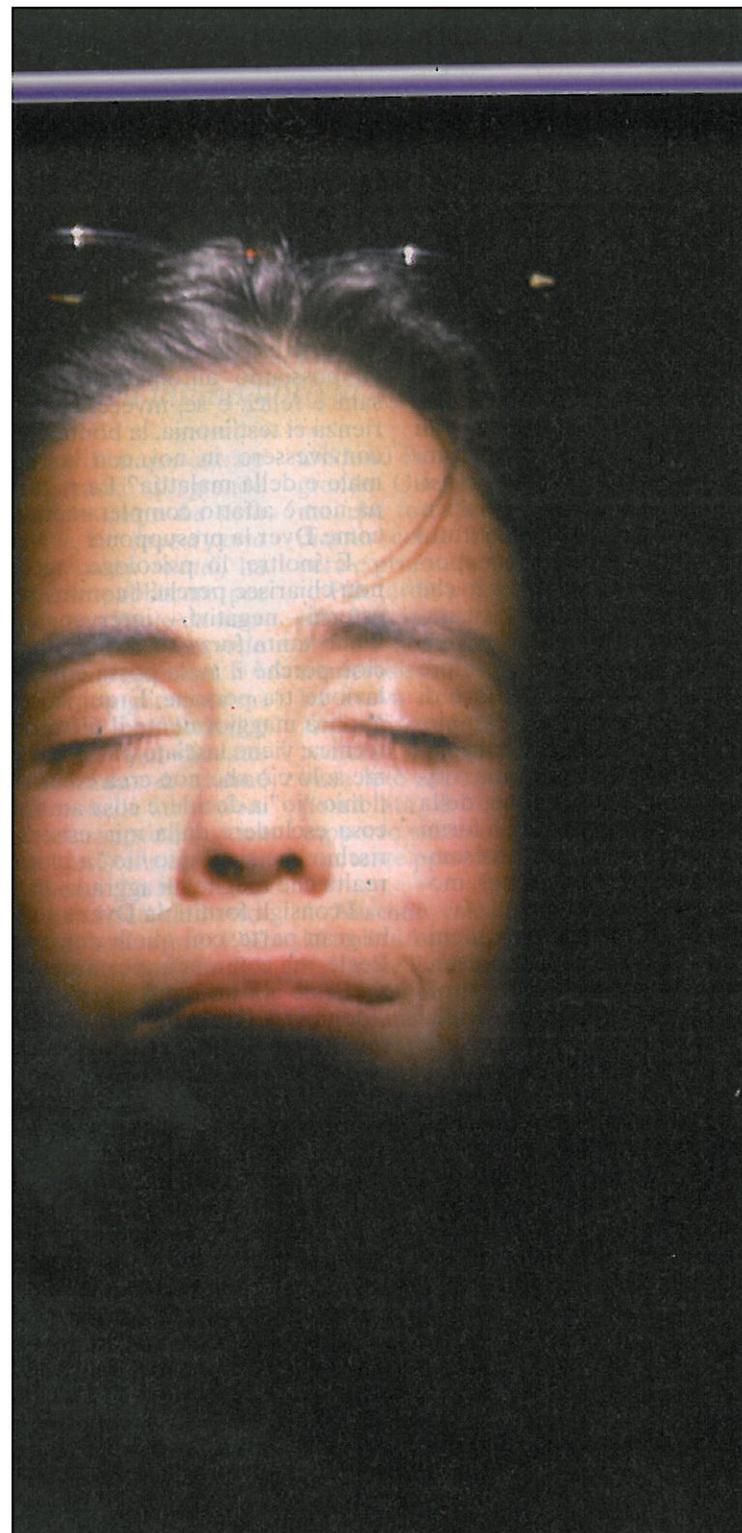
Aiuta molto, secondo Peale, ripetere delle frasi che ci ricordano qual è la nostra vera condizione; dire, ad esem-

**di Antonio Maria Baggio**

*Provenienti perlopiù dagli Stati Uniti, abbondano nelle nostre librerie i manuali che suggeriscono come cambiare la propria vita e agguantare sicurezza di sé, successo, pace interiore. Che credito dare a queste formule per la vita felice? E perché incontrano tanto favore nel pubblico?*

# Ricette per la

# ELICITÀ



pio: «Sono nelle mani di Dio», essendo consapevoli di ricevere, ora, tutta l'energia spirituale di cui si ha bisogno; oppure, con san Paolo: «Se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?» (2), per convincersi che se si sta facendo una cosa buona l'aiuto di Dio non può mancare.

Con questi consigli, che sono un concentrato di saggezza umana, ma anche una sintesi semplice di profonde conoscenze psicologiche e, allo stesso tempo, il distillato di una fede profonda, il reverendo Peale ha aiutato migliaia di persone a vivere meglio.

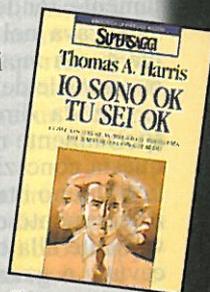
## Io sono ok, tu sei ok

Nello stesso periodo in cui Peale cominciava a diffondere le proprie idee, e sempre negli Stati Uniti, lo psichiatra Eric Berne metteva a punto un nuovo metodo terapeutico, chiamato "analisi transazionale", particolarmente adatto per la terapia di gruppo. L'impostazione di Berne è molto diversa da quella tradizionale di Freud: porta il "paziente", più che a scavare nel passato, a convincersi di avere in mano la capacità di cambiare la propria vita, di modellare il proprio futuro, di poter scegliere le condizioni della propria esistenza. L'analisi transazionale studia, appunto, le "transazioni", cioè i rapporti tra noi e gli altri, cercando di modificarli in modo da arrivare ad una relazione reciproca positiva.

Succede spesso, infatti, che il modello del nostro rapporto con gli altri sia: "io sì, tu no"; oppure: "io no, tu sì"; succede, cioè, che il rapporto sia negativo, o perché uno dei due vuole dominare l'altro, oppure perché noi stessi, per un senso di inferiorità, per insicurezza, per bisogno di essere compatiti, ci mettiamo in un atteggiamento negativo. Il metodo di Berne vuole portare ad una relazione che può essere descritta così: "io sì, tu sì"; oppure, come recita il titolo di uno dei più diffusi manuali di analisi transazionale, quello di Thomas A. Harris, *Io sono ok, tu sei ok*.

Il libro di Harris mette a disposizione del lettore, con un linguaggio molto semplice, alcune tecniche che migliorano la salute mentale e, contemporaneamente, i rapporti con gli altri. La possibilità offerta da questo metodo di formare facilmente degli esperti, e addirittura di mettere in condizione il lettore di aiutarsi da solo, vuole realizzare l'obiettivo di Harris, di «strappare Freud dal suo lettino e portarlo a contatto delle masse». Ma, osserviamo, il terapeuta che il lettore incontra non è certamente Freud. Da una parte, l'obiettivo di Freud e di Harris è molto simile: entrambi vogliono portare i loro "pazienti" ad avere relazioni adulte, serene, paritarie, con i loro interlocutori.

Il metodo con cui ci si vuole arrivare è



## Ricette per la felicità

però molto diverso, e ciò è dovuto al fatto che la psicoanalisi freudiana e l'analisi transazionale hanno visioni dell'uomo molto diverse tra loro. Freud vedeva nella natura umana, oltre alla capacità di instaurare rapporti positivi con gli altri, anche una tendenza negativa, un istinto di distruzione e di morte, che lascia la sua traccia nella persona, anche sotto la forma di un sentimento di colpa: l'ultimo Freud, in particolare, vede con chiarezza il duplice volto della persona umana, capace di bene e di male non solo per l'educazione ricevuta, ma per natura. Freud, certamente, tendeva al pessimismo, e forse esagerava nel peso attribuito al male, ma aveva messo il dito su una componente reale della personalità umana.

C'è da dire che molti psicanalisti, specialmente negli Stati Uniti, rifiutano questa concezione dell'ultimo Freud; e la rifiutano i transazionalisti, per i quali il sentimento di colpa è dovuto esclusivamente alla cultura, all'educazione ricevuta; e guardano alla natura umana come a qualcosa di completamente positivo in sé; l'analisi transazionale vuole appunto liberare dal senso di colpa, da tutto ciò che paralizza e limita la personalità: i tuoi limiti, dice tale analisi al lettore, te li sei costruito da solo; liberatene e vivrai felicemente.

## Scegli ciò che vuoi essere

Quali sono le conseguenze di questo messaggio? Guardiamole in uno dei maggiori best-seller del genere, *Le vostre zone erronee. Guida all'indipendenza dello spirito*, di W. W. Dyer. La "zona erronea" è una zona della nostra psicologia nella quale si annida un comportamento autodistruttivo: col tempo, secondo Dyer, può succedere a ciascuno di noi di costruire un meccanismo psicologico che ci fa del male, che ci porta ad ingigantire i problemi, a deprimerci, a metterci in condizioni di inferiorità nei confronti degli altri. Queste zone di errore psicologico devono anzitutto essere riconosciute; successivamente si cerca di capire perché si sono formate, cioè perché ci siamo costruiti un castello mentale che ci tiene prigionieri; infine, facendo leva sulla razionalità, si trovano invece le ragioni per comportarsi diversamente, e la vita cambia.

Due convinzioni sostengono tutto il discorso di Dyer: la prima è che sono le nostre scelte a renderci felici o infelici; troppo spesso attribuiamo agli altri, o alle circostanze, situazioni negative che ci siamo costruiti da soli; in realtà, spiega Dyer, con le tue scelte «tu puoi essere tutto

quello che vuoi». La seconda convinzione è che si deve calarsi nel momento presente, e viverlo senza rimpianti o sensi di colpa per il passato, e senza ansia e preoccupazione per il futuro: vivere bene ora è il miglior modo per costruire una vita felice.

Da una parte, Dyer fornisce utili strumenti per eliminare i meccanismi autodistruttivi inutili: molti suoi consigli vanno compresi e messi in pratica. Dall'altra, però, egli ritiene che tutto quello che mi succede non ha importanza in sé, ma prende l'importanza che io decido di dargli: e questo è sicuramente vero, in parte, ma è anche vero che ci sono cose che hanno un valore oggettivo, che io non posso pensare di cambiare: la vita degli altri, ad esempio, ha un valore in sé, ma con l'atteggiamento suggerito da Dyer potrei arrivare a prendere in considerazione, della vita altrui, solo ciò che si presta a farmi felice e a non turbarmi: potrei, ad esempio, abbandonare un amico nel momento del bisogno.

Inoltre, non posso pensare di manipolare la realtà, quando essa si presenta in forme che rifiutano di essere risolte attraverso la mia tecnica della felicità: nelle istruzioni di Dyer non c'è nulla che mi aiuti ad affrontare una malattia mortale; Dyer anzi sembra presupporre sempre la buona salute e il benessere economico: per un agiato consumista, o per chi aspira a diventarlo, le idee di Dyer possono effettivamente diventare una specie di nuova Bibbia; ed anche questo, insieme al positivo e diffuso bisogno di realizzazione personale, spiega il successo di questo tipo di libri.

## Guardare in faccia il male

Per mettere ulteriormente in risalto i limiti del discorso di Dyer, teniamo presente l'inizio del suo libro: la coscienza di dover morire, spiega lo psicologo, dovrebbe far sì che noi non sprechiamo la nostra vita. E su questo siamo d'accordo; ma Dyer non si pone alcuna domanda sul senso della morte, né sul tipo di scelte che il sapere di morire dovrebbe farmi fare: dà invece per scontato che io debba preoccuparmi innanzitutto di non soffrire e di cercare la mia felicità individuale, che consiste, infine, nel vivere in pace con se stessi dopo aver eliminato ogni motivo di

turbamento.

Ma davvero è sufficiente conoscere la tecnica transazionale per liberarsi dal male? Dyer presuppone che la natura di ognuno di noi sia talmente buona che, se la si libera dai condizionamenti esterni e dagli errori psicologici, possiamo automaticamente vivere sani e felici: e se, invece, come l'esperienza ci testimonia, la bontà e la salute convivessero, in noi, con la realtà del male e della malattia? La natura umana non è affatto completamente buona come Dyer la presuppone.

E inoltre, lo psicologo statunitense non chiarisce perché i condizionamenti esterni - negativi - intervengano e abbiano tanta forza su di noi; non spiega cioè perché il male possa colpire la relazione tra persone. È qui, anzi, che si applica maggiormente il filtro della sua tecnica: viene lasciato passare dentro di me solo ciò che non crea conflitto, ed è il mio "io" a decidere cosa ammettere e cosa escludere dalla mia esistenza; col rischio che sia il mio "io" a plasmare la realtà che meglio gli aggrada.

I consigli forniti da Dyer coincidono, in gran parte, con quelli del reverendo Peale, ma con una importante differenza: Peale abitua i suoi lettori a rivolgersi sempre a Dio, e dunque ad essere coscienti che la loro fiducia e il loro successo sono pur sempre un dono; in tal modo il lettore accresce la propria autostima, ma, contemporaneamente, la propria umiltà, conservando e aumentando quel sentimento di gratitudine che è essenziale per la salute spirituale e psicologica. Dyer invece convince i propri lettori di essere il centro dell'universo, e di potere attingere da se stessi qualunque energia: una convinzione che, nelle situazioni più importanti della vita, si rivela essere un autoinganno: quando si è di fronte alla malattia, alla morte, ad un rapporto interpersonale che richiede una forte rinuncia, bisogna essere abituati a guardare al di là di se stessi, a vedere uno scopo che non coincide con l'appagamento del proprio io.

La forza di Peale, e, in generale, del modo cristiano di affrontare le situazioni, si appoggia sulla forza di colui che, nella croce e nella resurrezione, ha fatto l'esperienza del male e lo ha saputo vincere. L'adesione a Cristo consente di guardare in faccia il male che è anche nella natura umana, come aveva intuito Freud, ma di non restarne prigionieri: però bisogna sapere che la forza per liberarsene viene da Cristo, e non attribuirlo a se stessi. Si potrà, allora, trarre tutti i vantaggi dagli insegnamenti della psicologia, senza correre il rischio di credersi onnipotenti.

**Antonio Maria Baggio**

