

**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
"SUOR ORSOLA BENINCASA"
NAPOLI**

FACOLTA' DI SCIENZE DELLA FORMAZIONE

**CORSO DI LAUREA
IN
SCIENZE DELL'EDUCAZIONE**

**TESI DI LAUREA
IN
PSICOLOGIA DI COMUNITÀ**

***L'agire prosociale come dono di sé:
una prospettiva di arricchimento e realizzazione
nella comunità***

**Relatore
Ch.mo Prof.
COSIMO VARRIALE**

**Candidata
MIRIAM POTA
Matricola 001003354**

Anno Accademico 2005 - 2006

*Come l'onda non esiste di per sé
ma è sempre partecipe del moto dell'oceano,
così non possiamo mai sperimentare la vita da soli,
ma dobbiamo sempre spartire
l'esperienza della vita
che opera ovunque intorno a noi.*

A.Schweitzer

INTRODUZIONE

Quello della prosocialità è sempre stato per me, nel corso degli studi, un campo di ricerca molto affascinante perché si inserisce nell'ottica di una *cultura del positivo* che tanto mi appartiene come persona.

Il mio lavoro di tesi è finalizzato a guardare alla forma più alta dell'agire prosociale: quell'agire disinteressato che vuole il bene dell'altro e per questo si fa dono. Il dono di sé sembra fuori moda nei nostri giorni costellati da episodi di individualismo ed egoismo. È per questo che nella mia ricerca ho voluto indagare l'importanza della relazione con l'altro nella costituzione del proprio sé, chiamando in causa alcuni grandi della psicologia contemporanea e soffermandomi particolarmente sulla figura di Alfred Adler.

È dallo studio di questo psicologo viennese, il quale vede nel *sentimento sociale* ciò che rende l'individuo più completo nella sua dimensione di essere umano, che si è alimentato in me il desiderio di andare a ricercare le motivazioni che spingono l'uomo a donarsi agli altri pur senza alcuna ricompensa materiale e ancor più i

benefici personali/intrapsichici e interpersonali che possono venire da questo modo di fare.

Il cuore pulsante della ricerca è il comprendere che l'uomo può dirsi veramente tale quando è capace di "morire" a se stesso per accogliere fino in fondo l'altro. È grazie all'amore che io manifesto all'altro, che quest'ultimo "mi fa essere".

Il pensiero va a Chiara Lubich che insegna con l'esempio della propria vita l'arte d'amare, definita come la legge fondamentale di ogni sano sviluppo umano sia per la singola persona che per l'intera società. In questo senso l'amore è inteso come un atto di donazione di sé all'altro.

Il mio lavoro si è voluto concludere con una ricerca che avallasse le tesi formulate nei capitoli precedenti. Ho quindi analizzato e riportato l'esperienza di donazione fatta a Fontem, nel cuore del Camerun, da un campione di undici persone, uomini e donne, che hanno deciso di spendere alcuni mesi della propria vita a servizio del popolo Bangwa mettendo a disposizione la loro professione e le loro capacità.

La scelta di inserire tale esperienza nell'ambito di questo lavoro è scaturita dalla consapevolezza che Fontem è un luogo dove

ci si educa a donarsi agli altri per poter poi, tornando a casa, applicare ciò che si è vissuto in Africa nel quotidiano dei propri contesti di vita.

Le esperienze di queste persone mi hanno profondamente arricchito oltre a dare tanti stimoli al mio lavoro di tesi.

CAPITOLO 1

DALL'AUTOREALIZZAZIONE DEL SÉ ALLA CENTRALITÀ DELLA RELAZIONE CON L'ALTRO NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

“Non si diventa “uomini completi” da soli,
ma unicamente assieme agli altri...”
D.Bonhoeffer, *Resistenza e resa*

1.1 Considerazioni introduttive di carattere antropologico

Parafrasando Maria Zambiano (2000), possiamo affermare che la storia altro non è se non una lenta e progressiva rivelazione dell'uomo a se stesso. In questo lento e travagliato “rivelarsi” l'uomo ha dovuto fare un cammino di millenni prima di scoprire se stesso come individuo e di sviluppare una piena consapevolezza della propria soggettività individuale. Per secoli si era percepito come una realtà del tutto inscalfibile dalla natura, dalla sua comunità, dalla sua famiglia, più in generale, dagli altri suoi simili.

Soltanto molto tempo dopo, soprattutto con l'inizio della civiltà greca, imparerà a concepire se stesso come uomo-individuo, non più, come prima, totalmente “dentro” la natura o “dentro” la

comunità di appartenenza, ma essenzialmente “di fronte” ad esse, distinto e differenziato da esse (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 199).

Questa svolta segna per l'umanità l'inizio di un processo culturale e sociale dalle vaste e complesse implicazioni, culminato poi nell'epoca moderna, quando l'uomo-individuo ha definitivamente considerato se stesso come il centro dell'universo e della storia, riferendo a sé, alle proprie istanze personali, ogni criterio di valutazione e di scelta.

Tuttavia, nonostante sia ormai pervenuto all'apice della massima “asserzione di sé”, l'uomo della modernità e della postmodernità vive oggi una “notte oscura epocale”. Assetticamente ripiegato su se stesso, sulla propria soggettività, egli si vede sfuggire il senso della totalità e della relazione con l'altro (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 200). Del tutto avvinto dall'onnipotenza della tecnica e dal mito di un progresso inarrestabile, l'uomo contemporaneo si è decisamente proiettato verso un'autonomia e una separatezza del tutto inospitali (Cacciari, 1997); ha posto nell'oblio più assoluto ogni relazione con l'altro che non sia funzionale all'affermazione di sé. L'autoreferenzialità etica e la fuga da forme troppo impegnative di intimità affettiva, di

appartenenza, sembrano costituire la sintesi estrema della sua condizione attuale (Salonia, 1999).

Nel suo travagliato “rivelarsi”, l’uomo è pervenuto oggi a uno snodo molto delicato della sua storia.

Dopo la secolare prevalenza della società sull’individuo, dopo il processo che ha portato alla liberante asserzione dell’individuo, l’uomo è adesso chiamato a scoprire la relazione che unisce l’individuo alla società, l’io all’altro, senza per questo annullarne le differenze (Cavalieri, 2000).

1.2 La relazione con l’altro nel pensiero contemporaneo

Nel corso della seconda metà del ‘900, l’altro e l’alterità sono stati spesso al centro della riflessione filosofica. Gadamer (1988), ad esempio, esprimendo alcune sue considerazioni sul futuro dell’Europa, sottolinea che l’altro non è soltanto *l’altro da me*, cioè l’assolutamente e il radicalmente altro, ma anche *l’altro di me*, cioè colui che partecipa della mia stessa umanità e del quale, in vario modo, io sono responsabile.

Lévinas (1990), da parte sua, pone in rilievo il forte nesso che unisce *l’identità stessa dell’io* con la *responsabilità per gli*

altri. A suo giudizio, infatti, la possibilità che ogni essere umano ha di definire l'identità del proprio io è legata non solo alla relazione con l'altro, ma soprattutto all'assunzione, da parte dell'io, di una responsabilità etica nei confronti di lui.

Anche Ricoeur (1993) esplora in maniera originale la dialettica del *sé* e dell'*altro da sé*, affermando che l'uomo trova il proprio senso e la propria costituzione nel rapporto con l'altro. Egli sostiene che l'altro non si “aggiunge dal di fuori” all'identità di ognuno, ma esso contribuisce a fondare, a costituire e a dare senso all'identità stessa.

Il filosofo cattolico Marion (2001) sottolinea come l'amore costituisca l'unica e più autentica possibilità di *individuazione dell'altro*, che ci permette di “raggiungerlo nella sua insostituibile particolarità”. L'amore, che l'autore coglie da una prospettiva essenzialmente fenomenologia, non è un aspetto secondario e periferico dell'esistenza umana, ma ne è il centro. A suo parere, la soggettività individuale non nasce da un'istanza conoscitiva, ossia “cosa posso conoscere?”, ma da un bisogno relazionale, “c'è qualcuno che mi ama?”.

Nelle riflessioni di questi autori, pur nella differenza dei toni, emerge un modello antropologico che pone l'accento sulla dimensione relazionale dell'uomo. Non è l'individuo, ma l'incontro con l'altro, l'aspetto che viene posto in maggior evidenza. In questa prospettiva, ciascun uomo è rivelato a se stesso dall'altro e viceversa. La possibilità che il sé ha di definirsi, di emergere, è legata inequivocabilmente alla concreta e reale presenza dell'altro (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 203).

A questo filone del pensiero contemporaneo va riconosciuto il merito di aver riscoperto la centralità dell'*altro*, e aver dato a questo concetto uno spessore del tutto assente nella cultura occidentale del nostro tempo.

1.3 Le origini individualistiche della psicologia

Nata sotto l'influsso della cultura moderna, anche la psicologia, nel suo tentativo di comprendere la persona umana, è stata fortemente segnata dall'enfasi posta sull'individuo e dalla centralità accordata al paradigma della soggettività.

Essendo impossibile integrare, in questa breve riflessione, tutti i vari indirizzi psicologici e le varie scuole, facciamo

riferimento essenzialmente al padre della psicologia del profondo, Sigmund Freud. Nella prospettiva freudiana l'uomo è costretto a vivere in modo alienato, l'essere umano si scopre non di rado privo della sua libertà e impegnato a spendere gran parte della sua energia per risolvere i suoi conflitti inconsci o per soddisfare inconsciamente le attese altrui. La scoperta nel passato delle ragioni dei problemi presenti può rischiare di portare ad una sorta di immobilismo, in quanto l'uomo può sentirsi sostanzialmente deresponsabilizzato e nell'impossibilità di agire dei cambiamenti.

Quindi la psicoanalisi di Freud, a cui oggi si rifanno molte psicoanalisi, mira all'individuazione, ha, cioè, come finalità quella di aiutare la persona a diventare libera, ad essere quello che veramente è.

Alla base della psicoanalisi di Freud sta una teoria conflittuale secondo la quale vi è un passato, una famiglia o un ambiente che impediscono alla persona di essere veramente se stessa. Giungere ad una adeguata individuazione vuol dire staccarsi da questi contesti alienanti. La persona diventa se stessa nel momento in cui si libera dai rapporti che la condizionano. Tale teoria conflittuale si può cogliere molto bene nel famoso conflitto di

Edipo: Edipo per raggiungere i suoi scopi e diventare se stesso, deve tragicamente uccidere il proprio padre, liberarsi, cioè, dall'altro al quale deve la propria esistenza.

Questa origine individualistica della psicologia influenza tuttora fortemente la psicologia. Le varie psicoterapie in fondo non fanno altro che cercare di aiutare la persona a diventare se stessa, ma per fare questo essa deve distinguersi dagli altri. Il concetto centrale di questo approccio alla persona è quello dell'autorealizzazione.

Nonostante i suoi grandi meriti, sono, quindi, chiaramente visibili i limiti dell'approccio classico freudiano. Esso si basa sulla visione della persona troppo riduzionistica. La persona, infatti, non vive solo per se stessa e per la soddisfazione dei suoi bisogni inconsci. Non è sganciata da tutti i rapporti, ma si pone all'interno di una rete sociale che una comprensione completa della persona deve riconoscere (Cavalieri, Tapken, 2004). Per dirla sinteticamente, nell'approccio freudiano manca il concetto dell'altro.

1.4 La scoperta dell'altro nella psicologia contemporanea

L'origine individualistica della psicologia rimane tuttora influente, tuttavia sono emerse, all'interno della psicologia stessa e in altri campi del sapere (nella filosofia, come precedentemente visto), delle critiche ad una posizione unilateralmente individualistica. Si sono fatti vari tentativi per superare tale posizione riduzionistica della persona e per giungere ad un nuovo paradigma centrato sul concetto di relazione.

Fondamentale, in questa direzione, è stata la nascita di una nuova disciplina nel panorama psicologico, la psicologia di comunità, e l'opera di Alfred Adler, psicologo di comunità per eccellenza; ma essendo a questi temi interamente dedicato il secondo capitolo, vorrei, in questa sede, fare un excursus sulle proposte più significative che superano la posizione individualistica dell'uomo.

Un importante superamento viene dalla scoperta che l'inconscio stesso possiede una direzionalità, ossia una intenzionalità teleologica. E' stata in questo contesto particolarmente importante la famosa lettura e critica di Freud

avanzata da Paul Ricoeur. Il filosofo francese riesce a dimostrare che l'inconscio (ossia il desiderio) non è chiuso in se stesso, proteso solo alla soddisfazione delle pulsioni. L'inconscio possiede, invece, una struttura relazionale. Il desiderio inconscio cerca l'altro, è aperto alla relazione "Il desiderio ha il suo Altro" (Ricoeur, 1967).

C'è, poi, l'approccio sistemico-relazionale, secondo il quale non è possibile comprendere la persona e risolvere le sue difficoltà a prescindere dal sistema sociale e relazionale nel quale essa vive. Questo approccio sposta l'attenzione dal significato dei conflitti psichici al contesto dei medesimi, sottolineando così l'importanza della comunicazione interpersonale nella costituzione e risoluzione di essi. La comunicazione non è un fenomeno unidirezionale, ma è un processo di interazione nel quale l'intero comportamento veicola il messaggio e nel quale il comportamento di ogni persona influenza ed è influenzato dal comportamento dell'altra persona.

Nella presente riflessione è da ricordare P. Watzlawick, il maggior esponente della Scuola di Palo Alto. Nella sua opera, *Pragmatica della Comunicazione Umana*, sono enunciati i cosiddetti assiomi della comunicazione che, dalla pubblicazione del

testo (1967), hanno modificato in modo radicale ed irreversibile il percorso della psicologia contemporanea. Capire la psiche dell'uomo significa, per Watzlawick, analizzare e saper comprendere le relazioni interpersonali che generano i comportamenti. Dalle sue pagine si evince che l'uomo non è e non sarà mai una monade, un pianeta isolato dagli altri, anche quando è solo e silenzioso in mezzo al nulla. E' impossibile non comunicare, perchè ogni comportamento è comunicazione, invia un messaggio agli altri. Inoltre nella comunicazione si apre la relazione, quindi la relazione con l'altro è già implicita nella stessa esistenza umana. L'identità personale, quello che noi pensiamo di noi stessi e quello che pensiamo che gli altri pensino di noi, si mette assieme, pezzo dopo pezzo, in tutti gli scambi di parole e azioni che abbiamo con gli altri esseri umani.

Le ricerche e le osservazioni di Watzlawick hanno condotto alla distinzione di due possibili modi di mettersi in relazione con l'altro. Il primo, che l'autore chiama relazione simmetrica, è caratterizzato da un piano di partenza paritario, dove le persone coinvolte si misurano con l'assunto di essere uguali. Il secondo tipo di relazione è segnata dalla complementarietà. In questo modello,

chi partecipa alla relazione si comporta in modo tale da situarsi in una posizione di superiorità oppure di inferiorità nei confronti dell'altro.

La tendenza a superare la concezione individualistica si è notata anche nella psicologia dello sviluppo che ha cercato di capire lo sviluppo della persona a partire dalle sue relazioni primarie. E' diventata famosa l'affermazione di D.W. Winnicott (1970): "Il bambino non esiste". Secondo questa massima il bambino non esiste mai come essere indipendente, ma sempre in un rapporto di dipendenza da un'altra persona.

Autori come Winnicott, Klein, Mahler (e altri rappresentanti della teoria delle relazioni oggettuali) vedono lo sviluppo della persona come un progredire da una iniziale dipendenza simbiotica e totale verso una sempre maggiore indipendenza dagli altri. E' importante sottolineare come questi autori si pongano in una prospettiva nella quale il rapporto con l'altro continua ad essere considerato soprattutto un derivato, un prodotto dello sviluppo libidico e dell'Io.

Sebbene, quindi, i vari approcci appena elencati siano una risposta molto positiva e offrono tanti spunti utili per una riflessione psicologica sulla relazione di reciprocità, sembrano esserci anche qui dei limiti. A volte la persona non sembra essere altro che un prodotto del sistema in cui vive, perdendo la sua dignità di persona unica e distinta. Manca, quindi, un concetto forte di persona, di identità, di individualità.

Recentemente sono emersi in psicologia degli studi che cercano di superare la dicotomia fra identità e alterità, individuo e sistema. Tali studi riguardano soprattutto la psicologia dello sviluppo, ma hanno una ripercussione anche in altri campi. In questa prospettiva, prendiamo in considerazione tre aree di ricerca della psicologia contemporanea: l'altro come regolatore del Sé; lo sviluppo della relazione intersoggettiva; lo sviluppo dei processi mentali.

1.4.1 L'altro come regolatore del Sé.

Molti autori, tra cui Winnicott e Mahler (1978), attribuiscono grande importanza alla relazione del bambino con la madre. Essi, però, partono dal presupposto che il bambino non sia in grado di

differenziare il proprio Sé dall'altro, vivendo così in uno stato fusionale-simbiotico, dal quale solo successivamente e in modo graduale emergerebbero un Sé e un altro distinti. Da questo punto di vista l'Io del bambino sarebbe essenzialmente un "Noi".

Al contrario, le ricerche di Stern (1987) giungono alla conclusione che le esperienze del bambino con l'altro vanno considerate, fin dall'inizio, "modalità attive di integrazione", ossia il risultato di un'interazione attiva fra due entità distinte, il Sé e l'altro. Madre e bambino contribuiscono assieme a costruire l'interazione, la quale procede attraverso continui aggiustamenti ritmici e pause – "danza interattiva" –. Il bambino è, quindi, coprotagonista di una relazione nella quale l'altro regola in lui l'esperienza del sé, è per lui "l'altro regolatore del sé".

Nel bambino di Stern si formano in progressione differenti sensi del Sé; la comparsa di ciascuno di esso implica il contemporaneo delinearsi anche di un nuovo senso dell'altro e il configurarsi di un nuovo tipo di relazione con caratteristiche diverse dalle precedenti. Siamo di fronte a una nuova concezione dello sviluppo, nella quale non trova più spazio l'ipotesi di un'iniziale stato evolutivo indifferenziato. Le molteplici esperienze

che il Sé si trova ad affrontare non portano alla fusione con l'altro; sono, piuttosto, esperienze reali con qualcuno che, in vario modo, regola e modifica i sentimenti riguardanti il Sé. In questa esperienza reale il Sé non perde mai i suoi confini e l'altro continua ad essere percepito come distinto. In altri termini, anche se l'esperienza del Sé dipende dall'altro, essa tuttavia appartiene interamente al Sé (Stern, 1934).

Negli ultimi anni, con il contributo di Stern e altri ricercatori, la psicologia dell'età evolutiva ha maggiormente focalizzato la sua attenzione sul rapporto del Sé con l'altro, sul senso del Sé e dell'altro, individuando in essi il principio organizzatore primario dello sviluppo infantile.

Il bambino, dunque, appare inserito in una sorta di matrice sociale che scaturisce dal suo mondo soggettivo, dal mondo soggettivo della madre e dagli episodi di interazione ai quali entrambi partecipano distintamente. Tale interazione costituisce un'esperienza condivisa, uno spazio comune fra due mondi soggettivi distinti.

1.4.2 Lo sviluppo della relazione intersoggettiva

Altro campo di ricerca fondamentale per indagare la relazione io-altro è quello dell'esperienza intersoggettiva, ossia la condivisione dell'esperienza soggettiva stessa.

Nelle loro ricerche Trevarthen e Hubley (1978) affermano che l'intersoggettività compare quando, tra i sette e i nove mesi, il bambino mostra di ricercare una “deliberata”, e quindi intenzionale, partecipazione alle esperienze concernenti eventi e oggetti. Egli inizia con elementari esperienze di condivisione non verbali per giungere, intorno ai nove mesi, alle prime forme di linguaggio e di comunicazione intenzionale.

Secondo Trevarthen (1998) l'intenzionalità emotiva precoce è l'evidenza di una forma di “intersoggettività primaria” che permette lo scambio e la condivisione di scopi, motivazioni, conoscenze e di significati. L'autore (1993) parla di un "codice affettivo primario", cioè innato, che avrebbe una funzione autoregolativa e regolativa della relazione, nel senso che viene provato ed espresso in relazione con la rappresentazione mentale dell'altro, collegato col costituirsi della coscienza.

L'importanza che l'intersoggettività assume sul piano evolutivo ha spinto alcuni autori a ritenerla una capacità innata, presente sin dai primi mesi di vita, anche se in forma arcaica.

Per Braten (1998) il bambino nasce con un "altro virtuale (virtual other) nella mente" che permette di entrare in un'interazione con un altro reale. L'altro esterno e reale entra in uno spazio psichico già preparato dall'altro virtuale. Questo spazio non deve essere creato, ma esiste già ed è il presupposto che permette di fare l'esperienza dell'altro reale.

Trevarthen e Braten delineano quindi una teoria dialogica che interpreta i fenomeni di reciprocità nell'infanzia non come incontro tra due monadi, ma che assume il bambino già prestrutturato per la diade. Questa è la base ontogenetica sulla quale Trevarthen, come anche Braten, sviluppa poi la sua assunzione di un' "intersoggettività primaria".

A questo punto la relazione intersoggettiva appare con sempre maggiore evidenza come bisogno psicologico primario, nella quale si rintraccia il DNA delle relazioni umane, la chiave di lettura necessaria per comprendere, al contempo, lo sviluppo umano, la capacità di empatia e di altruismo, ma anche il disagio

psichico, e il significato autentico dei rapporti sociali (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 211).

Oggi anche nella psicoanalisi, che da sempre ha focalizzato la sua attenzione sull'esperienza soggettiva individuale, si cominciano a delineare una "teoria psicoanalitica intersoggettiva" (Stolorow, Atwood, 1995) e una "teoria relazionale" (Mitchell, 1993).

Nel passato due autori, Vygotskij e Sullivan, avevano gettato le basi di un nuovo orizzonte culturale per la psicoanalisi.

Vygotskij (1966) sostiene che la persona e l'ambiente non sono entità separate che entrano in interazione. Esiste un'unità o un processo unico, nel senso che certe forme di pratica sociale collegano il bambino e i suoi bisogni e obiettivi all'ambiente e definiscono ciò che l'ambiente significa per il bambino.

Egli parla di intermentale. Infatti, secondo Vygotskij, le origini del funzionamento mentale umano sono socio-culturali: l'interpsichico (o intermentale) crea l'intrapsichico (intramentale). Ad esempio, un bambino ha bisogno di ragionare con gli altri per imparare a ragionare.

Dal canto suo, Sullivan (1972) è da considerarsi il fondatore di un paradigma psicoanalitico radicalmente alternativo a quello freudiano e significative paiono le somiglianze della sua teoria con quella individualpsicologica di Alfred Adler. Per Sullivan la personalità è un modello di situazioni interpersonali ricorrenti, il suo sistema del Sé è un'organizzazione stabile di processi interpersonali (Varriale, 2005). L'enfasi sulla relazione interpersonale come campo privilegiato di osservazione per lo studio della personalità umana dà origine ad una prospettiva di studio per la psicoanalisi che porterà grandi frutti nei decenni successivi.

Ancor più recentemente si è sviluppato nel mondo psicoanalitico un'ampia attenzione alle basi intersoggettive della vita psichica. Ci si accorge che oltre al Sé e all'altro, esiste un terzo elemento nel lavoro terapeutico: uno spazio intersoggettivo, un "terzo analitico" (Ogder, 1994), che offre quell'orizzonte ermeneutico senza il quale l'esperienza dei due soggetti in dialogo non può essere compresa (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 212).

Da tutto ciò si evince che, così come tra bambino e madre, anche tra Sé e altro, tra individuo e società, si delinea una

dimensione terza per lungo tempo trascurata: la relazione di reciprocità. Quest'ultima ha delle sue caratteristiche qualitative, che la differenziano da qualunque altro tipo di relazione. Essa non è la relazione vista in funzione dell'individuo (dell'Io, dell'interno) o in funzione dell'altro (della società, dell'esterno), ma è la relazione in quanto tale, considerata come dimensione reale a sé stante. Essa è lo spazio in cui si producono le differenze ed è possibile la loro accoglienza; è il luogo in cui le due parti in causa possono, a vicenda, riconoscersi e prendersi cura, sperimentando l'altro come termine di riferimento coesistente alla propria esistenza e al proprio disvelarsi (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 213).

1.4.3 Sviluppo dei processi mentali.

Un altro interessante filone di ricerca è quello che riguarda lo sviluppo dei processi mentali.

Una delle differenze tra Piaget e Vygotskij consiste nel fatto che il primo vede lo sviluppo cognitivo relativamente indipendente dall'interazione sociale oltre che dal linguaggio, mentre per il secondo la partecipazione dei bambini alle interazioni sociali costituisce un fattore primario di sviluppo cognitivo.

Bruner (1992), riprendendo questo confronto, si mostra sensibilmente più vicino a Vygotskij, infatti, nella sua opera, descrive come la mente umana matura la propria organizzazione proprio attraverso l'interazione reciproca con gli altri, con menti diverse. Il "riconoscimento reciproco" è considerato da Bruner come uno dei processi psicologici più importanti per l'elaborazione e lo sviluppo del Sé. Senza il riconoscimento reciproco non è possibile il linguaggio, la negoziazione di significati, lo scambio di interpretazioni; non è, cioè, possibile produrre segni comunicabili, capaci di rendere riconoscibili le intenzioni sottese alle azioni.

Dalle ricerche di Bruner emerge un modello antropologico in cui l'altro, il contesto sociale e culturale, non sono antagonisti del singolo individuo, non lo contraddicono, ma al contrario costituiscono i termini essenziali di un processo attraverso il quale egli sviluppa la propria mente, si appropria di se stesso e delle sue potenzialità più nascoste. Dunque non una relazione di insanabile conflitto, quella che unisce l'individuo alla società (l'io all'altro), ma un rapporto di reciproca implicazione, in cui l'uno risulta indispensabile alla vita dell'altro.

Questa prospettiva trova interessanti riscontri anche nel campo della psicobiologia e della neurofisiologia. Un luogo comune vuole nettamente contrapposti natura e cultura, approccio organicistico-biologico e approccio relazionale-sociale; nell'ultimo decennio, invece, si sono susseguiti numerosi studi tendenti a dimostrare l'esatto contrario. Sembra, infatti, che le relazioni interpersonali abbiano il potere di influenzare in modo significativo lo sviluppo delle strutture cerebrali nel corso dell'intera esistenza umana e in particolare nei primi anni di vita.

La neurofisiologia dell'esperienza interpersonale consiste in quell'insieme di caratteri biochimici della "mente relazionale" che spicca in particolare nei primati umani e non umani. Siegel (2001) ha osservato che tale neurofisiologia sarebbe frutto di processi che modulano flussi di energia e di informazioni all'interno del cervello e tra cervelli diversi. Più precisamente, la mente si formerebbe a livello delle interazioni tra processi neurofisiologici interni ed esperienze interpersonali.

Così che lo sviluppo delle strutture e delle funzioni cerebrali dipenderebbe dalle modalità con cui le esperienze, e in particolare quelle legate a relazioni sociali positive e negative, influenzano e

modellano i programmi di maturazione geneticamente determinati del sistema nervoso (Varriale, 2002, p. 173).

Siegel (2001) teorizza l'esistenza di una "mente relazionale" e di una "neurobiologia interpersonale". Egli sostiene che le quotidiane esperienze interpersonali possono contribuire a plasmare il cervello umano, "provocando l'attivazione di determinati circuiti, consolidando collegamenti preesistenti e inducendo la creazione di nuove sinapsi. Al contrario, l'assenza di esperienza può portare a fenomeni di morte cellulare, in base a quello che è stato definito come processo di potatura (pruning) che favorisce l'eliminazione degli elementi che non vengono utilizzati: lo sviluppo del cervello è quindi un processo esperienza-dipendente" (2001, p. 13).

In campo neurologico una tra le scoperte più importanti di questi ultimi anni è quella dei cosiddetti neuroni specchio, dovuta al gruppo di neuroscienziati del dipartimento di neuroscienze dell'università di Parma.

Si è notato che quando osserviamo un nostro simile compiere una certa azione si attivano, nel nostro cervello, gli stessi neuroni che si attivano quando siamo noi a compiere quella stessa azione. Il nostro cervello risuona, per dir così, assieme a quello della persona

che stiamo osservando. Si tratta di un meccanismo cerebrale fondamentale, perché permette una sorta di comunicazione non linguistica fra i cervelli. Ma ancor più importante è la deduzione che l'animale umano scopre se stesso come una soggettività che è ed esiste soltanto attraverso la relazione con l'altro. La più importante conseguenza psicologica e filosofica di questa scoperta è che, evidentemente, contro la tendenza individualistica prevalente nella psicologia contemporanea, in particolare nelle scienze cognitive, la soggettività animale e umana in particolare, è in realtà una intersoggettività originaria.

Anche nell'ambito dei processi mentali, quindi, possiamo constatare l'importanza della relazione con l'altro, e, ancor più, di interazioni nelle quali entrambi gli interlocutori sono in grado di riconoscersi e influenzarsi reciprocamente, relazioni, quindi, di reciprocità.

In queste pagine ho cercato di porre in evidenza lo spazio e l'attenzione che la psicologia contemporanea ha riservato alla relazione con l'altro, essa si mostra come elemento nodale e

condizione indispensabile per lo sviluppo della mente e per la crescita individuale.

Il segno della maturità umana è la capacità di amare, di autotrascendersi verso un'altra persona, facendo ad essa dono di se stesso. Questa capacità si sviluppa meglio, come abbiamo visto, in una matrice relazionale di reciprocità. Dove due persone si autotrascendono a vicenda, si crea uno “spazio nuovo”, nel quale l'uno fa essere l'altro, afferma massimamente se stesso quando afferma l'altro (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 215).

Il pensiero psicologico moderno in questi ultimi decenni ruota con sempre maggior decisione attorno ai concetti di “altro”, di “relazione”, di “reciprocità” e l'uomo è visto sempre più come un essere che si realizza in queste dimensioni, non nella solitudine.

Da qui la nascita necessaria e fondamentale della psicologia di comunità, in cui si inserisce il preziosissimo contributo di Alfred Adler.

CAPITOLO 2

LA NASCITA DELLA PSICOLOGIA DI COMUNITÀ E IL CONTRIBUTO FONDANTE DI ALFRED ADLER: L'UOMO ESSERE SOCIALE

“Ogni essere umano lotta per diventare importante:
ma erra sempre chi non capisce che tutta la sua importanza
deve consistere nel contributo che dà alla vita degli altri”

A. Adler, *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*

2.1 Psicologia di comunità, nascita e sviluppi

La psicologia di comunità è una disciplina che punta a comprendere e a migliorare la qualità di vita degli individui considerandoli nei loro naturali contesti esistenziali. In tale prospettiva i suoi ambiti di intervento privilegiati sono la scuola, i sistemi organizzativi delle amministrazioni locali, delle aziende industriali e sociosanitarie, le realtà territoriali urbane ed extraurbane: quartieri, rioni, comunità di vicinato, ecc. (Varriale, 1996).

La psicologia di comunità si propone, quindi, come “ponte” tra lo psichico e il sociale e tra il privato e il pubblico e tende ad avvalersi anche del contributo di altre discipline, tra le quali

sociologia, storia, antropologia, medicina preventiva. Pertanto l'unità di analisi e di intervento della psicologia di comunità è la persona nel contesto.

Diversi autori tendono a considerarla ancora una disciplina alla ricerca di una più precisa identità, sia come area accademica di ricerca e formazione sia come settore applicativo delle professioni d'aiuto (counseling).

Donata Francescato e Guido Girelli hanno notato che, “come disciplina empirica e applicativa, la psicologia di comunità si sviluppa e si perfeziona in seguito allo stimolo di concrete situazioni di disagio sociale e aspettative di una migliore qualità di vita. Psicologi e altri operatori, alla ricerca di un proprio spazio e di una propria identità professionale, si sono così progressivamente differenziati da una visione individuale, biologica o intrapsichica del disagio” (Francescato, Girelli, 1988, p. 19).

Piero Amerio recentemente ha precisato che l'ottica della psicologia di comunità nell'approccio ai problemi umani “non è quella ingenua del naturalismo positivistico, bensì quella che fa appello al piano dei *significati pratici* ai quali è concretamente connessa l'esistenza degli individui e delle comunità [...]. E' solo

la coniugazione dell'attività mentale con l'attività pratica che ci restituisce un'immagine reale dell'essere umano: come persona e non come artefatto, ma come persona i cui processi cognitivo-affettivi non stanno nel chiuso della mente e del corpo, bensì nella relazione" (Amerio, 2003).

Da queste considerazioni si può capire il perché della nascita di un nuovo modo di pensare la psicologia, nascita che la manualistica corrente colloca negli anni '60, ma che, come vedremo, ha un significativo antecedente nelle intuizioni di Alfred Adler di alcuni decenni prima.

Ufficialmente la psicologia di comunità, come area di ricerca e applicazione autonoma, nasce nel famoso convegno svoltosi nella primavera del 1965 a Swampscott, nei pressi di Boston, sul tema "Formazione degli psicologi per i servizi di igiene mentale di comunità". Quella che gli psicologi radunati a Swampscott propongono è un'ottica essenzialmente diretta a recuperare il senso del sociale di contro all'ottica tradizionalmente individualistica della psichiatria e della psicologia clinica (Amerio, 2000, p. 24). In questa occasione si coglie l'importanza e la necessità della prevenzione nella comunità, che faccia leva sulla

demedicalizzazione dei servizi psichiatrici e sul lavoro interdisciplinare.

Nel 1966 la creazione della Divisione di Psicologia di comunità nell'ambito dell'American Psychological Association e l'attivazione, a livello accademico, dei primi corsi di dottorato sancirono maggiormente la nascita della psicologia di comunità.

Come nota Varriale (1996, p. 28), i succitati eventi rappresentano il punto di arrivo di un travagliato processo di incubazione ventennale che negli USA, a partire dall'approvazione del National Mental Health Act nel 1946, vede via via emergere e intrecciarsi una pluralità di favorevoli condizioni politico-sociali che diffondono un nuovo modo di considerare i problemi dell'uomo e, più in particolare, le problematiche del benessere psicologico e delle modalità operative connesse.

Di contro allo sviluppo teorico ed applicativo che ha caratterizzato la disciplina nel quinquennio successivo alla sua nascita, alla fine degli anni '70 la psicologia di comunità "si trova ad una fase di stallo, in quanto incapace di tradurre i propri principi in metodi specifici, di elaborare una tecnologia operativa efficace per affrontare concretamente i problemi sociali; è necessario quindi

che gli psicologi di comunità adottino una tecnologia che fornisca metodi empiricamente fondati” (Palmonari, Zani, 1980, p. 147).

Dagli anni '80 la psicologia di comunità comincia a diffondersi in Europa. In Italia viene introdotta da Donata Francescato, che nel 1977 pubblica il volume *Psicologia di comunità*.

Come negli Stati Uniti più di dieci anni prima, anche in Italia lo sviluppo della psicologia di comunità nasce soprattutto da un interesse di tipo pragmatico. Negli anni Settanta vengono approvare numerose leggi che indicano nuovi obiettivi e finalità per i servizi sociali, sanitari ed educativi. La realizzazione di tali obiettivi presuppone metodologie di analisi e di intervento orientate più alla prevenzione e al cambiamento sociale che alla cura individuale. E' in questo quadro che la psicologia di comunità comincia a proporre, anche in Italia, un suo ruolo specifico, sebbene aperto alla collaborazione interdisciplinare (Francescato, Ghirelli, 1988, p. 35).

La diffusione dell'interesse di questa disciplina anche nell'ambito accademico viene emanata, nel 1985, dall'inserimento, nel nuovo ordinamento del corso di laurea in Psicologia, di un indirizzo di specializzazione in Psicologia di comunità.

La psicologia di comunità italiana, anche se presenta obiettivi per certi versi simili a quelli della psicologia di comunità statunitense, se ne distacca per altri: i contributi italiani sono più validi nella riflessione teorica, mentre la pratica risulta ancora frammentaria; al contrario, la psicologia di comunità statunitense risente molto della pragmaticità americana, che ha favorito la sperimentazione di molte modalità di intervento nelle reti sociali.

E' nel pensiero di Kurt Lewin che, di solito, si individuano i fondamenti teorici e prassici della psicologia di comunità. Egli negli anni quaranta ideò il metodo della ricerca-intervento; con questo l'Autore sosteneva l'importanza di unire la teoria con l'interesse per i problemi pratici dell'esistenza e riteneva che i fattori oggettivi (quelli legati all'ambiente sociale) e quelli soggettivi (legati ai desideri, alle motivazioni, ai sentimenti delle persone), sono ugualmente importanti nel determinare le situazioni della vita individuale e collettiva.

La nota "*teoria del campo*" ipotizzata da Lewin afferma che il comportamento di una persona è direttamente correlato all'interazione fra persona e ambiente: $C=f(P, A)$ (Lewin, 1951), per cui all'interno del campo psicologico coesistono elementi che si

riferiscono al mondo personale-soggettivo e altri di ordine ambientale; da ciò deriva che la condotta del soggetto è collegata al mondo interno personale e a quello esterno.

In Kurt Lewin si concretizza quello che è il ruolo dello psicologo di comunità il quale, nella conferenza di Boston (1965), era già visto come un participant-conceptualizer (teorico-partecipante). Questo perché egli è pienamente coinvolto nei processi della comunità, e ne può essere il promotore, ma è anche un professionista che cerca di concettualizzare quei processi all'interno di un quadro di riferimento delle scienze psicosociologiche.

Viene in evidenza, a questo punto della riflessione, il ruolo di precursore della psicologia di comunità che può essere attribuito ad Alfred Adler.

Come afferma Varriale (2005, p. 129), le intuizioni e le applicazioni di Adler precedettero di diversi anni i contributi di Kurt Lewin. Già nei primi anni del ventesimo secolo Alfred Adler aveva gettato le basi di un modello psicologico clinico-sociale e formulato i rudimenti di una teoria della “mente ecologica” che

possono essere considerati precursori dei moderni approcci di comunità.

Al riguardo, Harold Mosak nel 1994 scrive: “Adler e i suoi collaboratori svilupparono una visione sociale delle nevrosi e il loro interesse era principalmente clinico [...]. Tuttavia sin dal 1922 essi iniziarono quello che è stato il primo organico programma di interventi di comunità [...]. Nella tradizione adleriana gli psicologi appartenenti a questa scuola sono impegnati nella comunità, dedicando particolare attenzione a temi quali droga, delinquenza, religione, povertà, educazione”. Chiaro e rilevante, quindi, il contributo dell’approccio adleriano in psicologia di comunità.

2.2 L’uomo Alfred Adler

La dimensione personale di Alfred Adler è strettamente intrecciata con la teoria individualpsicologica da lui elaborata e con la sua attività di psicologo. Furono proprio le esperienze della vita a condurre il Nostro a impegnarsi non solo nell’attività scientifica e didattica, ma anche in campo sociale e politico. Adler può essere definito un uomo a 360 gradi perché il suo interesse toccò tutti i campi, dalla medicina alla religione, dalla scuola alla politica.

Daremo solo alcuni cenni più interessanti della sua biografia. Nacque a Penzing, nei pressi di Vienna, il 7 febbraio 1870 da genitori di origine ebraica ungherese.

I diversi cambiamenti di residenza che la famiglia fu costretta ad affrontare, da un sobborgo all'altro, alla periferia di Vienna, assicurano al piccolo Adler un'educazione tutt'altro che settoriale, che gli facilitò frequenti legami di amicizia con i coetanei. A differenza di Freud, la vita socialmente più libera di Adler portò quest'ultimo a riconoscere la significativa funzione dell'amicizia e della cooperazione nel gruppo dei pari, delle relazioni con i fratelli e le sorelle – in breve del sentimento – sociale nella strutturazione di una personalità (Varriale, 2005, p.25).

Alfred era il secondogenito di sei figli ai quali i genitori assicurano una buona istruzione. Era affetto da un accentuato rachitismo e da gracilità costituzionale che lo costringevano a trascorrere lunghe ore immobile al sole. Questo ebbe un'influenza significativa sulla formazione del suo carattere e sulle successive concettualizzazioni individualpsicologiche. Egli, infatti, sviluppò un'ipercompensazione positiva, che lo portò ad un totale recupero

fisico e lo spinse a dedicarsi con vera passione a diverse attività sportive.

Conseguita la maturità, nel 1888 Adler si iscrisse alla Facoltà di Medicina di Vienna. E' durante il periodo universitario che egli cominciò ad interessarsi attivamente al socialismo e al marxismo. Forte richiamo esercitò su di lui l'*austromarxismo*, una particolare corrente di pensiero, i cui ideologi costituivano "un gruppo d'individui molto intelligenti che, partendo da una generale accettazione del marxismo, tentarono di applicare il metodo marxista, ad una serie di problemi particolari, che secondo loro, Marx non aveva considerato o risolto" (Cole, 1972, vol.III/2, p. 37).

Come ricorda Lewis Way "Adler fu sempre pronto, indipendentemente da qualsiasi programma, ad affiancarsi a quel movimento che si proponeva di cercare solamente il benessere di tutta l'umanità" (1969, p.40).

Si laureò in medicina nel 1895 e due anni dopo, nel 1897, sposò Raissa Epstein, figlia di un ricco commerciante ebreo d'origine russa. Il carattere della moglie, donna combattiva e intelligente, capace di sostenere idee anticonformiste, influenzerà la visione adleriana al femminile.

Secondo Lewis Way, ad orientare il Nostro verso la psicologia, furono la sua forte capacità empatica, la sensibilità diagnostica alle sofferenze dei pazienti e la grande capacità di identificarsi con gli altri.

Nel 1902 conobbe Freud e iniziò a frequentare le “serate del mercoledì”, che si tenevano presso la casa di quest’ultimo.

I nove anni in cui Adler si impegnò nella Società di psicoanalisi furono contraddistinti sempre più da contrasti scientifici e di personalità con il fondatore del movimento psicoanalitico.

Secondo Varriale (1996, p. 41), tali differenziazioni sono segnate soprattutto dalla critica di Adler al taglio biologistico, alla teoria della libido, e alla concezione dell’aggressività che venivano connotando il modello freudiano, nonché al clima di rigida ortodossia che il fondatore della psicoanalisi aveva imposto nella Società di psicoanalisi viennese.

Nel 1911 le divergenze diventano insanabili, e Adler, di conseguenza, abbandonò Freud con altri sei membri della Società psicoanalitica. Con questi, nello stesso anno, fondò la “Società per la libera psicoanalisi”, un’associazione che poco tempo dopo fu

denominata “Società per la Psicologia Individuale Comparata”. Nel 1912 scrisse *Il temperamento nervoso*, libro nel quale Adler indica la sua dottrina come sostanziale alternativa alla Psicoanalisi di Freud.

Tornando alle vicende personali della vita di Adler, nel 1916 egli fu richiamato alle armi e inviato come medico militare nel reparto neuropsichiatrico dell'ospedale di Summering.

Il quotidiano contatto con l'esperienza della sofferenza e della distruttività umana, ma anche con straordinari esempi di sacrificio e di solidarietà dei soldati, lo segnarono profondamente, fornendogli elementi anche per nuove riflessioni sul senso della vita e per ulteriori sviluppi del suo modello psicot dinamico. Al termine della guerra Adler non era più la stessa persona: cominciò ad affermare con forza che il mondo aveva grandemente bisogno di sviluppare negli individui il *Gemeinschaftsgefühl*, ossia il sentimento sociale, cooperativo ed emotivamente partecipativo (Varriale, 2005, p. 33). Era questa convinzione che da allora Adler cercò di diffondere “per cambiare le persone, i sistemi sociali, il corso della storia” (Titze, 1993).

Nel 1919 il potere politico in Austria è nelle mani dei socialdemocratici, che intraprendono un audace programma di riforme sociali; le autorità competenti chiamano Adler a collaborare e questa fu per il Nostro l'opportunità di dare una concreta realizzazione alle sue teorie, soprattutto in campo educativo e consultoriale.

Seguì per Adler un periodo molto impegnativo per l'instancabile attività di conferenziere, per la stesura di importanti volumi, e non di meno per il suo lavoro di psicologo e formatore.

Poiché la minaccia nazista diviene sempre più incalzante, nel 1934 Alfred Adler decide di trasferirsi definitivamente con la famiglia negli Stati Uniti, nazione che aveva più volte ospitato le sue conferenze e in cui egli aveva avuto la possibilità, nel 1930, di dedicarsi all'insegnamento universitario della Psicologia (cosa che la natia Vienna gli aveva sempre negato).

Nonostante il trasferimento oltreoceano, Adler non interruppe la sua instancabile opera di diffusione in tutto il mondo, attraverso conferenze e seminari, del suo modello psicodinamico.

Durante un impegnativo ciclo di conferenze in Europa, ebbe una crisi di angina pectoris e il cardiologo lo invitò a revocare i suoi

impegni, ma il Nostro, fino alla fine, non volle rinunciare alla diffusione della nuova visione dell'uomo e della psicologia che aveva elaborato nella sua vita. Adler fu stroncato da una crisi coronaria in Scozia il 28 maggio 1937.

Nella sua attività dalle mille sfaccettature si può vedere realizzata la persona di Alfred Adler. Un uomo che non volle farsi condizionare da nessuna dottrina religiosa, perché, come afferma Varriale (2002), “la sua fede era il pensiero scientifico e la sua religione l'umanità e la prosocialità”.

2.3 La Psicologia Individuale Comparata

La Psicologia Individuale di Adler costituisce uno dei tre filoni storici della psicologia del profondo, accanto alla Psicoanalisi di Freud e alla Psicologia Analitica di Jung. Essa è la prima Scuola a porsi come obiettivo di studiare l'uomo non come soggetto isolato, ma come membro attivo della comunità in cui è inserito.

La definizione “Psicologia Individuale Comparata” vuole esprimere il concetto di un'individualità psichica unica e irripetibile, destinata, per necessità di sopravvivenza, a essere parte integrante

di raggruppamenti sociali formati anch'essi da unità psichiche uniche e irripetibili.

Il sistema concepito da Adler è una psicologia:

1. *Attivistica*: l'uomo non è passivo e prende decisioni.
2. *Cognitivo-teleocasualistica*: il soggetto interpreta la realtà in cui vive in funzione delle mete che si è prefissato.
3. *Socio-contestuale*: il soggetto, per quanto possa essere autoreferenziale, fa parte comunque di un contesto.
4. *Globalistica*: l'individuo persegue una meta che caratterizza in senso unitario la sua personalità.
5. *Idiografica*: una personalità è irripetibile e va studiata nella sua originalità.
6. *Analitica*: interpretare il vissuto di un soggetto significa comprendere il suo stile di vita (Varriale, 1996, quadro di sintesi n. 1, pp. 66-67).

Il sistema teorico adleriano è un modello di funzionamento della personalità in cui i singoli costrutti non possono essere adeguatamente esaminati se non nella loro interazione dinamica con gli altri, in una visione personologica comprensiva, organizzata e unitaria (Varriale, 2000, p. 108).

Nel definire tale modello una *Psicologia olistico-teleologica*, Varriale (1996) si riferisce ad una “dottrina delle finalità secondo la quale i fenomeni psichici sono sempre orientati verso una finalità prevalente, una meta personale, che spinge verso il futuro e dà allo *stile di vita* di ciascuno unità e coerenza, ma anche i caratteri di unicità e irripetibilità. Tale finalità prevalente è un *philum*, una forza dinamica di base, parzialmente inconscia, che motiva l’individuo a spostare cognizioni, emozioni, comportamenti da una condizione di *minus* ad una di *plus*, da un sentimento di insicurezza e di inferiorità ad uno di superiorità”.

Adler vede, quindi, l’uomo come un essere che ha nel suo patrimonio genetico il “bisogno di elevarsi”, esplicitato in un’*aspirazione alla superiorità*, che non consiste in un desiderio di comando e di dominio sulla società, ma in una spinta all’autorealizzazione del proprio sé.

Nella concezione di Adler, il sentimento d’inferiorità e l’aspirazione alla superiorità, sono due fasi dello stesso fenomeno psicologico.

Il sentimento di inferiorità va distinto dal complesso di inferiorità. Il sentimento di inferiorità è una condizione della natura

umana: esso esiste perché l'uomo nasce debole. Il complesso di inferiorità è, viceversa, una situazione anomala che nasce dallo scoraggiamento dell'essere umano. Esso diventa il nucleo della nevrosi. Adler e gli adleriani rifiutano quelle stimolazioni che spingono l'individuo verso mete competitive ambiziose, verso il superamento ad ogni costo dell'altro perché facilitano la formazione di un sentimento di superiorità diretto verso il potere personale e non verso la cooperazione (Canziani, 1979).

Infatti, secondo Adler, alcune persone tendono a farsi guidare da una meta di superiorità e di affermazione al fine di compensare un sentimento di inferiorità avvertito nella loro vita. Tale meta finisce per orientare il pensiero e il comportamento dell'individuo, finalizzando ad essa ogni manifestazione della personalità e dando origine frequentemente a stili di vita disturbati e/o devianti (Varriale, 2000, p. 111).

Adler sostiene che l'individuo soddisfa il suo bisogno di superiorità (tenendo conto dell'interesse degli altri), se in lui è fortemente sviluppato il *sentimento sociale*; se, invece, tale sentimento è manchevole o insufficientemente sviluppato, la

persona non tiene conto degli altri e la sua spinta alla superiorità si manifesta come un'aspirazione al potere personale.

2.4 Il sentimento sociale

Alfred Adler forse fu il primo psicologo ad occuparsi con maggiore intensità di problematiche socio-affettive e di prosocialità, tanto da farne la pietra angolare della sua stessa visione del mondo. Egli, in particolare, postulò l'esistenza di un'istanza socio-affettiva di base che denominò "Sentimento sociale" e che rappresenterebbe la forza dinamica che collega l'individuo all'ambiente e che lo spinge verso la cooperazione e la compartecipazione emotiva con gli altri, verso l'integrazione armonica nella comunità umana e nell'ecosistema (Varriale, 2002, p. 208).

Il sentimento sociale o sentimento comunitario (*Gemeinschaftsgefühl*) è, quindi, un'attitudine innata alla prosocialità; dovrebbe svilupparsi nel corso dei primi mesi di vita del bambino ed è compito della madre curare tale sviluppo.

Secondo Adler (1931) "non troveremo mai un uomo che sia completamente privo di senso sociale, perché anche il nevrotico e il

criminale conosce questo “noto” segreto [...], ma ha perduto il coraggio di procedere lungo il lato utile della vita”.

Di fondamentale importanza è, nella psicologia adleriana, lo sviluppo armonico del sentimento sociale in senso collaborativo. Esso assicura sia il progresso della società sia il miglioramento dell'individuo, perché lo sviluppo della personalità umana dipende dal bilanciamento di due forze psichiche: la dinamica Sentimento di inferiorità-Aspirazione alla superiorità e la dinamica del Sentimento sociale.

Il sentimento sociale permette, quindi, all'individuo di assumere un ruolo significativo nella società, garantendo relazioni sintoniche con gli altri. La sua carenza produce invece una distanza dai propri simili e l'impossibilità di realizzarsi nella relazione con l'altro. Per tale motivo il sentimento sociale è stato definito dallo stesso Adler “barometro della normalità”, nel senso che chi sta bene con se stesso sta bene anche con gli altri, chi sta bene con gli altri sta bene anche con se stesso.

Nel pensiero più maturo di Adler, questo sentimento, non rappresenta una forza secondaria, ma è parte del bagaglio

intellettuale dell'individuo, ne costituisce l'aspetto più importante (Ansbacher e Ansbacher, 1997).

“Ogni problema della vita per essere risolto richiede la capacità di collaborare, e ogni compito deve essere risolto nel quadro della nostra società umana e in modo che serva al progresso del nostro umano benessere. Solo l'individuo il quale comprende che vivere significa contribuire sarà in grado di affrontare le proprie difficoltà con coraggio e con buone probabilità di successo” (Adler, 1931).

E' sempre Adler a sostenere che in tutte le religioni si trova una certa sollecitudine per la salvezza dell'uomo, tramite l'impegno sociale e l'amore. La Psicologia Individuale arriva alla stessa conclusione (accrescere l'interesse per gli altri), ma in modo scientifico.

2.4.1 Il sentimento sociale, via di realizzazione del sé

Da quanto esposto finora, è possibile cogliere un aspetto di tale costrutto particolarmente importante ai fini del mio lavoro di tesi. Il sentimento sociale rende l'individuo più completo nella sua dimensione di essere umano perché esso “è la compensazione

evidente e inevitabile di tutte le debolezze naturali dell'essere umano" (Adler, in "Problems of Neurosis", 1929).

"Da questo sentimento derivano il nostro modo di vivere, di pensare e di agire, poiché ciascuno di noi è legato al sentimento comunitario ed è dal grado di sviluppo di tale sentimento che dipende un buon adattamento alla vita: più il sentimento sociale è sviluppato, più soddisfacenti sono le relazioni tra l'individuo e il contesto sociale e più equilibrati sono il suo carattere e la sua personalità" (Dreikurs, 1968, pp. 5-6).

Si potrebbe affermare che la persona si realizza compiutamente grazie al sentimento sociale, la vita umana acquista senso solo nel rapporto con gli altri. Infatti, secondo Adler (1931) "tutti i falliti sono tali perché mancano di sentimenti verso i propri simili e di interesse sociale [...]. Erra chi non capisce che tutta la sua importanza deve consistere nel contributo che dà alla vita degli altri".

Rudolf Dreikurs, stretto collaboratore di Adler del quale divenne uno dei più rilevanti allievi, scrive nel 1968: "Oggigiorno molte persone, cresciute nelle grandi città, sono come bimbi viziati; misurano la propria felicità e la soddisfazione personale soltanto in

base a ciò che riescono a ricevere dal prossimo e a possedere. Questo è un grave errore che molti scontano con l'infelicità e la sofferenza. Coloro che si preoccupano solo di ricevere dagli altri quanto più sia possibile, restano poi con un pugno di mosche: sono e resteranno insaziabili [...]. Solo coloro che, al contrario, sanno concepire il proprio benessere individuale come strettamente connesso a quello dell'intera società, potranno godere, guardando alla loro vita, di una giusta soddisfazione. L'interesse sociale quindi si esprime attraverso la disposizione dell'individuo a donare senza pensare al compenso.

[...] L'interesse sociale è, in ultima istanza, espressione del fatto che si sa dare e si sa ricevere”.

D'altro canto Adler nella sua opera *Cos'è la psicologia individuale*¹ (1931) avanza un importante interrogativo: “Se l'individuo sta sempre a pensare agli altri e si dedica completamente ai loro interessi, la sua individualità non ne soffrirà? Non ci sono alcuni di noi che dovrebbero imparare, innanzi tutto, a salvaguardare i propri interessi e a rafforzare le proprie personalità?”. Secondo il Nostro, questo punto di vista è un grave

¹ Nuova ediz. nel 1994 dal titolo *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*.

errore. Infatti “se un essere umano, nel significato che dà alla vita, vuole dare un contributo, e se i suoi sentimenti sono tutti rivolti a questo scopo, per dare questo contributo sarà naturalmente costretto a mettersi nella forma migliore. Si conformerà al suo scopo, si addestrerà al sentimento sociale e acquisterà abilità con la pratica”.

Oggigiorno ciascun individuo cerca di acquisire un’importanza personale del tutto scollegata al benessere generale, e questo non lo fa felice né lo realizza come persona.

La *rivoluzione copernicana* di Alfred Adler consiste anche nel promuovere un “senso di completezza” in tutte le persone, ossia una manifestazione di sentimento sociale, il cui scopo è di alleviare lo struggente ed eterno anelito umano all’annullamento di ogni imperfezione (Longfrod, 1995, p. 25).

Adler, quindi, come nota Varriale (2005, p. 164), individua nell’espansione del sentimento sociale “dal lato utile della vita” una dimensione cruciale per il benessere psichico dell’individuo e anche per l’armonico sviluppo della comunità.

2.4.2 Il senso di comunità

Un concetto molto importante oggi in psicologia di comunità è il senso di comunità, concetto, per molti versi, simile al costrutto adleriano di sentimento sociale.

Adler, già diversi decenni fa, “sottolineò che l’individuo doveva essere considerato in relazione ai gruppi di appartenenza, a iniziare da quelli più vicini a lui per estendersi successivamente all’intera umanità. La psicologia individuale accetta il punto di vista della completa unità e autocoerenza dell’individuo e lo studia come essere inserito in un contesto sociale, rifiutandosi di considerare l’individuo come entità a se stante” (Ansbacher, Ansbacher, 1997, pp. 131-132).

Ma la prima apparizione del concetto di senso di comunità risale al 1974, quando G. B. Sarason lo definiva come “la percezione di similarità con gli altri, un’accresciuta interdipendenza con gli altri, una disponibilità a mantenere questa interdipendenza, offrendo o facendo per gli altri ciò che ci si aspetta da loro, la sensazione di essere parte di una struttura pienamente affidabile e stabile” (Sarason, 1974, p. 154).

Nel corso degli ultimi trent'anni la ricerca su questo costrutto è stata molto intensa e ha portato a notevoli progressi sia sul piano teorico sia su quello applicativo.

McMillan e Chavis (1986) considerano il senso di comunità come un sentimento che i membri hanno di appartenere e di essere importanti gli uni per gli altri e una fiducia condivisa che i bisogni dei membri saranno soddisfatti dal loro impegno ad essere insieme.

Un'espressione molto bella e significativa riguardo l'*appartenenza* è quella di G. Gaber, contenuta in un brano del CD "La mia generazione ha perso": "L'appartenenza non è lo sforzo di un civile stare insieme, non è il conforto di un normale voler bene, [...] non è un insieme casuale di persone, non è il consenso a un'apparente aggregazione, l'appartenenza è avere gli altri dentro sé".

Ora, sentire l'appartenenza ad una comunità e impegnarsi perché in essa si sviluppi la cooperazione non può che far bene all'individuo perché, facendo ciò, egli segue e sviluppa la sua naturale inclinazione, che, come abbiamo visto, è quella verso il sentimento sociale.

E non solo Adler, ma psicologi di ogni tendenza affermano che gli uomini hanno bisogno di confermarsi l'un l'altro nel loro essere individuale mediante incontri e contatti genuini.

Per un individuo non è possibile avere il “senso della propria identità” se non ci sono altri che lo riconoscono come soggetto (Lubich, 1999). Da qui l'importanza della comunità.

In conclusione vorrei sottolineare l'attualità del pensiero di Adler ricordando ciò che scrive Gianni Tibaldi² nel 1992: “Il *valore umano* non può prescindere dall'esistenza di gruppi umani che vivono insieme in solidarietà. La sostanziale connessione tra *valore umano* e *comunità* non può non essere considerato un principio adleriano; un principio con forti corrispondenze con l'attuale definizione che oggi dà di comunità la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità”.

² Professore all'Università di Padova e direttore del Centro Italiano della Sanità Mondiale.

CAPITOLO 3

L'AGIRE PROSOCIALE NELL'OTTICA DEL DONO DI SÉ

“L’evoluzione verso il dono di sé per amore dell’altro
non è automatica.

In qualche modo è una scelta di morte.

Il prezzo dell’amore è alto e, per giungervi,
occorre, almeno in parte, perdere la propria vita”.

P. Riveda, *Amore, famiglia, educazione*

3.1 Definizione di prosocialità

Gli autori che, negli ultimi decenni, si sono dedicati allo studio e all’analisi del comportamento prosociale non hanno trovato sinora una definizione univoca del termine “prosocialità”. Certamente esso fa riferimento al livello più maturo e costruttivo del comportamento sociale, onnicomprensivamente si parla a tal proposito di comportamento sociale positivo.

In genere con il termine “prosocialità” ci si riferisce a quei comportamenti diretti a beneficiare gli altri, escludendo forme di antagonismo o di danneggiamento tipiche del comportamento aggressivo e egoista (Staub, 1979). Secondo Bar-Tal (1982) si tratta di una denominazione riguardante tutte quelle forme di

comportamento positivo finalizzato a creare benessere, a migliorare o a mantenere lo stato psico-fisico dell'altra o delle altre persone.

Gli psicologi Mussen e Eisenberg Berg (1985) ritengono che il comportamento prosociale riguardi “azioni dirette ad aiutare o beneficiare un'altra persona o un gruppo di persone, senza aspettarsi ricompense esterne”.

Il termine “prosocialità” è strettamente correlato con quello di “altruismo” e sono diverse le posizioni degli studiosi in merito alla distinzione o meno dei due concetti.

Alcuni assegnano al primo termine un significato più generale, indicativo dei comportamenti comunque diretti a beneficio degli altri; al secondo una più marcata caratteristica morale, di comportamento disinteressato, diretto cioè primariamente all'aiuto di persone o gruppi senza l'attesa di ricompense. Altri studiosi riferiscono il termine prosociale alle azioni indirizzate principalmente alla cooperazione e all'aiuto sociale, in vista del raggiungimento di obiettivi comuni, mentre il termine altruismo ad azioni più direttamente rivolte alla persona in quanto tale. Altri ancora, invece, sono più propensi a una

sostanziale identificazione dei termini, mettendo in evidenza sia gli aspetti motivazionali sia l'azione di aiuto in se stessa.

Secondo Varriale (2002, p.177), l'impiego del concetto di altruismo è rivolto a quei comportamenti prosociali caratterizzati dalla volontarietà e dal puro sacrificio dei propri interessi in assenza di una aspettativa di ricompensa esterna.

Particolarmente significativa e completa nella sua articolazione è la definizione di atteggiamenti prosociali/altruistici proposta da R. Roche (Università Autonoma di Barcellona), uno tra i più autorevoli esperti di prosocialità: prosociali sono “quei comportamenti che, senza la ricerca di ricompense esterne, favoriscono altre persone, gruppi o fini sociali e aumentano la probabilità di generare una reciprocità positiva, di qualità, solidale nelle relazioni interpersonali o sociali conseguenti, salvaguardando l'identità, la creatività e l'iniziativa degli individui o dei gruppi implicati, sia che essi offrano sia che ricevano aiuto”.

In questa definizione è indicato prima di tutto l'obiettivo della prosocialità, che evidentemente è quello di intervenire in favore di persone, di gruppi o di cause sociali, senza la ricerca di una ricompensa esterna. Un aspetto particolarmente sottolineato,

rispetto ad altre interpretazioni, riguarda l'effetto cascata che la prosocialità vissuta può generare attorno a sé, stimolando a sua volta la crescita di nuovi e più solidali rapporti a livello interpersonale e sociale. Non secondario, poi, è il richiamo ad una condizione fondamentale della prosocialità: il rispetto delle persone e dei gruppi, che richiede da parte di chi aiuta l'attribuzione di un adeguato grado di autonomia, di libertà e di responsabilità alla persona che viene aiutata, al di là di ogni tentativo di omologazione o di colonizzazione (De Beni, 1998, p. 28).

E' da questa accezione del termine prosocialità, elaborata da Roche, che vorrei partire nella mia analisi sull'argomento.

Vorrei intendere la prosocialità come predisposizione ad avere un atteggiamento positivo nei confronti di persone o gruppi, al fine di cercare il bene dell'altro; avere un orientamento di cooperazione sociale in cui sia data uguale importanza sia ai bisogni altrui che a quelli propri.

E' interessante notare che le persone che mettono in pratica questo tipo di azioni non vengono definite come passive ma, al contrario, più che assertive, "prosociali". Potremmo chiederci se si può essere prosociali solamente essendo promotori di un'iniziativa

opportuna. Dalle numerose ricerche svolte sulla comunicazione si è identificata come indicatore fondamentale anche la capacità di rispondere in modo positivo ad una determinata azione (De Beni, 1998; Roche, 1996), fattore che apre davanti a noi un ventaglio di possibilità che sollecitano la nostra mente portandola a pensare a tutte quelle occasioni d'interazione che potrebbero essere migliori. In una parola l'accento viene posto sulla "qualità" dell'interazione comunicativa, in questo caso della risposta. Come sostiene Donato Salfi (2006), quindi, la prosocialità può essere vista come uno stile di comunicazione interpersonale, di relazionalità e di socialità positiva che promette, pur senza scadere nell'individualismo, di riuscire a coniugare con successo la salvaguardia della persona singola con lo sviluppo della comunità, senza che questa finisca col fagocitare la singola persona. La centralità dell'azione prosociale -continua l'autore- sta nella scelta libera, autonoma e consapevole di essere per l'altro, assumendo la decisione di pagare il costo di questa azione e di accettare i rischi ad essa connessi.

E' importante precisare che il comportamento prosociale va chiaramente distinto dal giudizio morale, generalmente riferibile

agli aspetti cognitivi dell'etica, ma non sempre corrispondente a una coerente azione dal punto di vista pratico. Un individuo, infatti, può aver sviluppato ampi concetti e profondi giudizi sulle questioni morali, ma non comportarsi in modo conseguente (De Beni, 1998, p.19).

La sola conoscenza delle norme sociali non determina necessariamente azioni sociali e prosociali corrispondenti. Ci sono infatti altri presupposti da cui un'azione prosociale trae origine, come per esempio la capacità di:

- Percepire e interpretare correttamente i bisogni dell'altra persona;
- Sentirsi competente nella particolare situazione;
- Riconoscere che il costo o il rischio richiesto per prestare aiuto non è troppo elevato rispetto alle proprie possibilità o al contesto situazionale.

3.2 Aspetti strutturali e dinamici del comportamento prosociale

Ci sono molteplici azioni nell'interazione umana che corrispondono alla definizione di comportamento prosociale: l'aiutare, il confortare, il dare e il compattare. Roche nel 1995 ha elaborato la proposta di diverse categorie di azioni prosociali che è utile riportare in questa sede.

1. Aiuto fisico:

condotta non verbale che procura assistenza ad altre persone per compiere un determinato obiettivo, e che conta sull'approvazione delle stesse.

2. Servizio fisico:

condotta che elimina la necessità, per i riceventi dell'azione, di intervenire fisicamente nel compimento di un'azione concreta e che si conclude con l'approvazione o la soddisfazione degli stessi.

3. Dare:

consegnare oggetti, alimenti o possedimenti ad altri, perdendo la loro proprietà o la possibilità di usarli.

4. Aiuto verbale:

spiegazione o istruzione verbale o condivisione delle idee o delle esperienze vitali, che sono utili e desiderabili per altre persone o gruppi al fine di conseguire un obiettivo.

5. Conforto verbale:

espressioni verbali che riducono la tristezza di persone in pena o preoccupate e migliorano il loro stato d'animo.

6. Conferma e valorizzazione positiva dell'altro:

espressioni verbali che confermano il valore di altre persone o aumentano l'autostima delle stesse, anche di fronte a terzi. (interpretare positivamente le condotte degli altri, discolpare, intercedere mediante parole di simpatia, di lode o elogio).

7. Ascolto profondo:

condotte metaverbali ed atteggiamenti di attenzione che esprimono accoglienza paziente però attivamente orientata ai contenuti espressi dall'interlocutore in una conversazione.

8. Empatia:

condotte verbali che, partendo da un "svuotamento" volontario dei propri contenuti, esprimono comprensione cognitiva dei pensieri dell'interlocutore o l'emozione di star sperimentando sentimenti simili ai suoi.

9. Solidarietà:

condotte fisiche o verbali che esprimono l'accettazione volontaria di condividere le conseguenze, in special modo le dolorose, della condizione, dello stato, della situazione o della sfortuna di altre persone, gruppi o paesi.

10. Presenza positiva o unità:

presenza personale che esprime atteggiamenti di prossimità psicologica, attenzione, ascolto profondo, empatia, disponibilità al servizio, l'aiuto e la solidarietà per e con altre persone e che contribuisce al clima psicologico di benessere, pace, concordia, reciprocità e unità in un gruppo o riunione di due o più persone.

È opportuno, inoltre, operare una distinzione tra prosocialità attiva e prosocialità passiva: quest'ultima si differenzia dalla prima per il fatto che corrisponde ad evitare o estinguere un comportamento che, pur legittimo per l'emittente, finirebbe col danneggiare il ricevente o la relazione tra i due interlocutori. In questo caso l'emittente seleziona, tra le varie opzioni, quella che denominiamo "non aggressiva" e "non egocentrica" (Salfi, Barbara, 1994).

La disposizione non aggressiva consiste nell'attivazione dell'autocontrollo da parte dell'emittente per evitare o per estinguere un'azione avversiva nei confronti del destinatario. Quella non egocentrica è rappresentata dalla decisione dell'emittente - consapevole dei possibili costi personali - di non perseguire un proprio obiettivo o di non affermare il proprio punto di vista, in favore dell'interlocutore e in vista di un incremento di qualità della relazione.

Le condotte prosociali attive sono invece raggruppate in tre classi: aiuto, condivisione, collaboratività.

La prima classe, quella dell'aiuto, comprende al suo interno cinque tipologie di azioni:

1. Assistenza fisica. È una condotta non verbale che aiuta il ricevente a conseguire un determinato obiettivo.
2. Servizio fisico. In questo caso l'emittente si sostituisce al ricevente nell'esecuzione di un'attività fisica.
3. Assistenza verbale. Comprende le spiegazioni verbali o le informazioni utili al ricevente per la realizzazione di un compito.

4. Supporto verbale. Consiste in espressioni di interesse verso l'interlocutore, tese a ridurre la tristezza o ad alleviare l'ansia dell'altra persona.
5. Aiuto metaverbale. Ci si riferisce alle espressioni non verbali che possono essere rappresentate dai gesti, dalla mimica facciale, dalla postura, attraverso i quali il ricevente può percepire la disponibilità all'aiuto e l'empatia che l'emittente manifesta nei suoi riguardi.

La seconda classe di azioni prosociali è quella della condivisione, intesa come condotta di donazione di una proprietà personale, di un bene materiale o immateriale, ad altri.

Gli esempi di condivisione possono essere molti, piccoli e grandi.

Infine la terza classe riguarda la collaboratività; questa è una condotta di due o più individui tesa al raggiungimento di un obiettivo comune.

Dopo aver definito gli aspetti strutturali del concetto di comportamento prosociale, possiamo definire quelli dinamici, descrivendo le fasi attraverso cui l'emittente sviluppa una condotta prosociale:

- a) percepire la necessità dell'interlocutore;
- b) interpretare questa necessità in modo corretto;
- c) riconoscere che l'interlocutore può essere aiutato;
- d) valutare la propria competenza nella situazione specifica;
- e) prevedere il grado di costo personale o il rischio, nonché le conseguenze dell'azione;
- f) accettare il costo previsto e decidere che le conseguenze prevedibili sono quelle attese;
- g) implementare l'azione;
- h) valutare gli effetti della propria azione ed eventualmente modificare il proprio comportamento (Salfi, Barbara, 1994).

Da questo elenco si comprende che il comportamento prosociale rappresenta un'abilità complessa, costituita da diversi elementi, tutti di fondamentale importanza nel processo decisionale di prestare aiuto.

Le azioni prosociali hanno un carattere transazionale; esse sono dipendenti da una serie di variabili in relazione tra loro, che riguardano sia l'emittente sia il ricevente. Di conseguenza, se già

esiste un certo numero di fattori di cui tener conto nell'analisi del comportamento prosociale quando le parti in causa sono due, ancora maggiori sono gli elementi quando si passa dall'atto prosociale semplice a quello complesso, che presuppone una pluralità di riceventi o l'intervento di persone estranee all'azione prosociale o, infine, una complessità insita nell'azione specifica (Salfi, Barbara, 1994).

3.3 L'agire prosociale come dono di sé

Come abbiamo visto precedentemente, l'azione prosociale può mostrarsi in diverse vesti, ma, se alla base non ci sono interessi secondari, in ciascuna di queste categorie possiamo individuare l'esistenza di una dimensione di fondo: il dono di se stessi all'altra persona.

Naturalmente ci sono diverse misure di donazione; si può donare una parola, una parte del proprio tempo quotidiano, un oggetto che ci appartiene, e già questo è dare qualcosa "di proprio", fino ad arrivare alla dislocazione del sé per accogliere l'altro ed essere per lui dono con tutta la nostra persona.

L'ambito più importante del "dare" non riguarda tanto le cose materiali, ma quello proprio dell'essere umano; sta nel dare se stessi, la propria gioia, il proprio interesse, il proprio umorismo, tutte le espressioni e manifestazioni di ciò che uno ha di più vitale. In questo dono di sé, l'individuo arricchisce l'altra persona ed eleva il senso di vivere di entrambi.

De Beni (2005) pone in evidenza che uno dei paradossi della nostra modernità consiste nell'aver relegato il dono nella sfera degli affetti e dei rapporti interpersonali più vicini e intimi, come quelli familiari o di amicizia, escludendolo quasi del tutto dai rapporti sociali, assoggettati più alla logica dello scambio.

J. Derrida, uno dei massimi ricercatori in ambito antropologico, ritiene che il dono è tale se svincolato dall'obbligo della restituzione e dello scambio, dato cioè disinteressatamente, consapevole anche della perdita e del rischio che comporta. Infatti "il dono è sempre intelligente, è l'intelligenza stessa" (Caillé, 1998), una specie di "scommessa" sul futuro, un segno di "apertura all'incertezza sulla restituzione: è l'emblema della generosità", in assenza della quale non si potrebbe immaginare l'esistenza stessa della società.

Il dono diventa così “promotore di relazioni” (Aime, 1965, p. 13), in quanto pone le premesse per un contraccambio, non necessario in sé, né automatico, ma spesso atteso come segnale di reciproco interesse e fiducia.

Alla base dell’azione del donare ci sono delle regole implicite, non dette, che consistono nel non manifestare l’attesa di una restituzione. In genere ci si comporta in questo modo per evitare di suscitare nell’altro il dovere o l’obbligo del contro dono. Può succedere, cioè, che ci si senta obbligati a contraccambiare un dono ricevuto, quasi a ristabilire simmetricamente un’eguaglianza, ma questa strategia che ha il sapore più di uno scambio o di una restituzione, spesso ha il potere di uccidere il senso stesso del dono (Di Nicola, 2002).

Per essere gratuito, quindi, il dono deve essere libero. La libertà, infatti, si colloca al centro stesso del rapporto di dono.

Inoltre nel dono c’è sempre il rischio di una mancata restituzione. Infatti, in esso c’è la tipica incertezza che caratterizza il legame sociale e presuppone una grande fiducia verso il prossimo: “È il sistema di circolazione delle cose che richiede la maggior fiducia negli altri” (Godbout, 1992), proprio perché svolge

una delle funzioni sociali più rilevanti nello sviluppo della socialità. Da esso può nascere e svilupparsi, a volte nei modi e nei tempi più impensati, quel circolo di reciprocità che sarebbe auspicabile che fosse alla base dei rapporti tra uomini.

3.4 All'origine del dono: la relazione

Il rapporto di dono si fonda, quindi, sulla tipica funzione relazionale tra donatore e ricevente, che risponde al profondo, ancestrale e irrinunciabile bisogno umano di incontro con l'altro. Come abbiamo visto nel primo capitolo di questo lavoro, è nella relazione con il tu che si trova il fondamento dell'essere umano. Come afferma M. Buber (1993, p. 72), “all'inizio è la relazione” tra “io-tu” e “io-esso”. L'io, infatti, non potrebbe esistere in sé e per sé, ma solo nel rapporto.

Con la parola “esso” non si fa riferimento solamente agli oggetti, agli enti, ai beni materiali; ma anche all'uomo quando, dominato e svilito, diventa un mezzo, uno strumento, una cosa in mano ad altri. Quando il tu viene schiavizzato come “esso”, quando viene manipolato, subordinato a fini egoistici e malvagi, è la sua umanità che viene offesa e mutilata (Zimbaro, 2003). Nella

relazione io-tu, invece, sono assenti mezzi, fini e scopi schiavizzanti, perché l'incontro autentico può avvenire solo laddove "l'io si apre al tu e il tu si muove verso l'io, in una partecipazione che non ha alcun fine al di là di se stessa, passando dalla graduale presa di coscienza della reciprocità al dialogo consapevole, fino al grado massimo dell'amore" (De Beni, 1998, p. 15).

La relazione, quindi, si basa sulla reciprocità del dare in cui l'io si dà al tu e il tu si dà all'io, all'interno di una dimensione di incontro, in cui "l'io diventa consapevole del suo legame e insieme della sua separazione" (Buber, 1993), in quanto identità e alterità rappresentano i poli di un equilibrato processo relazionale. È da questo legame con l'altro che "scaturisce quella cultura del dare, del dono gratuito, che in quanto tale caratterizza la persona come essere in relazione" (De Beni, 1998, p. 93).

Zappalà (1992) sottolinea che "soggetto e radice della cultura del dono non è l'uomo che dona, ma l'uomo che è dono, l'uomo che esiste come relazione e dono ad altri".

La scelta di aprirsi all'altro presuppone un dono di sé totale, senza riserve. Richiede sacrificio e rischio nell'impegno di offrire fiducia incondizionata. In quest'ottica, la libertà vera nasce proprio

nell'istante in cui l'uomo prende consapevolezza della sua dimensione relazionale e del legame con l'altro, soprattutto quando viene richiamato alla responsabilità morale nei suoi confronti (Milan, 1994, p. 33).

“Essere Io significa, dunque, non potersi sottrarre alla responsabilità” (Lévinas, 1985, p. 36) di rispondere al bisogno di relazione che l'altro porta originariamente in sé.

In questa direzione del sé verso l'altro si può intravedere quel moto di sollecitudine che rappresenta l'“istanza etica più profonda, che costituisce l'altro, in quanto mio simile, e me stesso, come simile all'altro (Ricoeur, 1998, p. 41)”. In questo senso la sollecitudine è premessa indispensabile per lo sviluppo della fratellanza e della reciprocità (De Beni, 2005, p. 114).

Quindi, è nella relazione con l'altro che l'io diventa responsabile; infatti De Beni (2005, p. 114) afferma che: “l'essere non è dell'io o del tu, ma del tra. Il dire tu è realizzare concretamente il proprio statuto di relazione”.

Si può concordare, quindi, con l'affermazione di P. Donati (1991, p. 85), il quale sostiene che “la relazione è la chiave per entrare nella realtà e per uscirne; essa non elimina i termini che

collega; anzi, li richiama, li esplora e li esprime; la relazione non è una pura astrazione, ma un concreto”.

È partendo da questo movimento originario verso l'altro che si può intravedere il significato più autentico del dono, quale espressione del profondo bisogno umano di dare e ricevere conferma al proprio esser in relazione.

Adler scrive in una sua opera del 1933 che “il sentimento sociale tende verso una forma di collettività da intendersi come eterna e da immaginarsi come il culmine dello scopo di perfezione dell'umanità. Il fine, dunque, dell'umanità è quello di costruire una società ideale prodotta dal sentimento sociale. Una società a misura d'uomo, dove ognuno si senta partecipe del Noi, dia il meglio di sé con responsabile libertà e appassionato impegno, e riceva ciò che gli occorre, secondo le sue esigenze: fisiche, psichiche e spirituali, in un clima disteso, democratico, pacifico, di apprendimento continuo e di emancipazione”.

3.5 L'agire prosociale nella più alta forma del dono di sé

Da queste riflessioni possiamo dedurre che una connotazione, quella qui presa in considerazione, dell'agire prosociale, è l'essere in donazione all'altro.

Ma il dono di sé, nella sua forma più alta, è un atto d'amore.

L'amore è, secondo M. Nèdoncelle, "volontà di promozione" di se stessi e degli altri. L'autore evidenzia, prima di tutto, la volontà come facoltà con la quale noi amiamo.

Oggi, quando si parla di amore, si fa riferimento quasi esclusivamente ai rapporti familiari o a quelli tra i due sessi, non si prende in considerazione l'amore per l'umanità che si concretizza nel volere il bene di ciascuna persona che si incontra, al di là di un possibile rapporto di amicizia o parentela.

Il significato più alto del termine prosocialità sta proprio in questo: donarsi all'altro a tal punto da amarlo come se stesso.

Sappiamo che siamo davanti a un precetto evangelico, ma non per questo esso non può essere condiviso anche da laici, come un pilastro fondamentale per la pacifica convivenza fra uomini su questa nostra terra.

Possiamo anche affermare che amare l'altro come se stesso è una caratteristica necessaria e primaria dell'agire prosociale, così come qui esso è inteso.

Amare la persona che ci sta affianco come se stesso comporta di dedicare un particolare interesse all'altro, ai suoi bisogni e alle sue possibilità di sviluppo. Occorre occuparsene, aver cura, per conoscerlo meglio e interessarsene in continuità. L'attenzione infatti va alla persona nella sua realtà concreta; e poiché situazioni e bisogni mutano continuamente il rapporto a ciascuno, non è possibile ridurre l'attenzione a momenti casuali, soprattutto perché è in gioco l'impegno di far di se stesso un vero agente, un promotore di altruismo e di umanità. Per altro verso questo atteggiamento diventa stimolante per la persona che intende prendere l'iniziativa e le consente nuovi ambiti di creatività (Secco, 2006, p. 134).

In quest'ottica, la prosocialità è vista come stile di vita, modalità positiva di interazione con gli altri che permea la vita quotidiana.

Pitirim A. Sorokin, figura di spicco della sociologia del ventesimo secolo, studiò con grande interesse il tema dell'amore

altruistico e le energie sociali che scaturiscono da questa forma umana di relazione creativa.

Nella sua fondamentale opera, *The Ways and Power of Love* (1954), Sorokin considerò sette aspetti dell'amore, tra cui quello psicologico e sociale, che più ci interessano in questa sede. Egli vede l'amore come una "forza vivificante" sulla base di studi che dimostrano che le persone altruistiche vivono più al lungo di quelle egoiste, anche se poi non elabora oltre questa teoria. L'amore è anche definito come "la forma più alta di libertà" perché dove c'è amore non c'è coercizione.

A questo punto mi sembra interessante prendere in considerazione il modello penta-dimensionale dell'amore esposto da Sorokin. L'amore inteso come fenomeno psico-sociale ha in sé cinque dimensioni:

1. L'*intensità*; l'amore può variare in intensità da zero al punto massimo possibile. Quando esso è di scarsa intensità rende possibili atti minori quali donare alcuni centesimi al povero o rinunciare ad un posto sull'autobus per la comodità di un altro. L'amore di forte intensità porta ad azioni tramite le quali una

persona fa liberamente dono ad altri dei propri beni più preziosi come salute, vita, felicità. Ci sono, naturalmente, gradi intermedi di intensità che si pongono tra il punto zero e il punto massimo.

2. L'*estensione*; essa, per Sorokin, varia dal punto zero dell'amore esclusivo per se stessi all'amore per tutta l'umanità, tutte le creature viventi e l'intero universo. Fra il punto minimo e massimo c'è una vasta scala di valori: l'amore per la propria famiglia o per pochi amici, l'amore per i gruppi ai quali si appartiene, etc..
3. La *durata*; essa "può variare dal momento più breve ad anni o all'intero corso della vita di un individuo o un gruppo".
4. La *purezza*; essa "varia dall'amore che trova la propria ragion d'essere solo nell'amore stesso fino all'amore contaminato, quando l'amore non è che un mezzo per raggiungere un fine utilitaristico o edonistico o altro... L'amore puro, quello realmente disinteressato che non chiede nulla in cambio, è la forma più alta di amore" e, quindi, di donazione di sé.

5. L'*adeguatezza*; l'amore inadeguato è reale soggettivamente ma ha conseguenze oggettive negative: si può, per esempio, amare senza buon senso pratico. L'amore adeguato, invece, porta risultati positivi, raggiunge obiettivi nobilitanti ed è pertanto tutto tranne che cieco e avventato (Sorokin, 2005 tr. it., p. 57-62).

Pitirim A. Sorokin sostiene che le più grandi vite vissute all'insegna dell'amore e dell'altruismo si avvicinano o raggiungono 100 in tutte e cinque le dimensioni. Hanno quindi un amore intenso, esteso, duraturo, puro ed adeguato, quindi, efficace.

Queste stesse categorie di cui parla Sorokin potrebbero essere utilizzate nell'analisi dell'agire prosociale, che, in questa sede, non vuole essere inteso in modo tanto diverso dall'amore come esperienza psico-sociale, nella forma del dono di sé all'altra persona.

Particolarmente bella, tra le tante, è la definizione che il nostro Autore dà dell'amore: "Giustificazione e riconoscimento dell'individualità attraverso la rinuncia all'egoismo... Rinunciando all'egoismo ed arrendendoci all'amore troviamo in esso non la

mera esistenza ma l'energia vivificante, e rinunciando all'egoismo non sacrifichiamo la nostra individualità (personalità), ma al contrario la rendiamo eterna" (Sorokin, 2005, p. 51).

L'essere dono non è solo un bel modo di comportarsi, ma è, secondo Francesco Chàtel (2006, p.40), la realtà più vera di noi, quella che ci realizza come persone; ora il comportarsi in modo prosociale può avere diverse forme, ma quella più alta, e di cui vorrei indagare le motivazioni, è proprio quel dono di sé semplice, gratuito, spontaneo che ci rende più uomini.

CAPITOLO 4

MOTIVAZIONI E BENEFICI DELL'AGIRE PROSOCIALE

“Non siamo costretti ad amare.
Scegliamo di farlo”.
M. Scott Beck, *Voglia di bene*

“Il solo modo di acquietare il senso di inferiorità che
preme continuamente è la consapevolezza del proprio
valore, consapevolezza che origina dal sentire di aver
contribuito al benessere comune”.
A. Adler, *Religion und individual psychologie*

4.1 Alle origini motivazionali della prosocialità

La prosocialità è un fenomeno alquanto complesso perché governato da una serie di fattori che intervengono nella sua definizione e realizzazione. Non esiste un'unica teoria esplicativa generale ma diversi orientamenti interpretativi della prosocialità: da quelle maggiormente incentrate sull'aspetto biologico-evolutivo a quelle basate sulle variabili cognitive ed emotive del soggetto che presta aiuto.

Volendo proseguire sulla scia delineata e intendendo, quindi, la prosocialità come donazione di se stessi all'altra persona,

prenderemo in considerazione alcune possibili motivazioni che più si avvicinano alla visione del fenomeno qui proposta.

Abbiamo sottolineato che sotto il concetto di prosocialità vanno raccolti “quei comportamenti, che *senza la ricerca di ricompense esterne*, favoriscono altre persone, gruppi o fini sociali...” (Roche, 1995). Si riconosce che la teoria dello scambio non può essere alla base del comportamento prosociale se guardiamo quest’ultimo nell’ottica della donazione. Secondo tale teoria il nostro comportamento individuale generalmente sarebbe spinto ad ottimizzare i guadagni e a minimizzare i costi, per cui la prosocialità, come qualsiasi altro comportamento umano, si configurerebbe come azione prestata solo in cambio di vantaggi materiali e sociali, o comunque gratificanti sul piano personale (Thibaut e Kelley, 1959).

Non molto diversa dalla teoria dello scambio è quella indicata come teoria della reciprocità, secondo cui le azioni prosociali si configurerebbero come azioni di risposta all’obbligo che avverte il beneficiario di ripagare o restituire l’aiuto ricevuto (Gouldner, 1960).

Diversi ricercatori, come appena visto, affermano che non è possibile sostenere che alla base del comportamento prosociale vi siano motivazioni del tutto gratuite e disinteressate; eppure la mia tesi vorrebbe andare nella direzione opposta, evidenziando che le condotte prosociali comprendono cooperazione, offerta d'aiuto, altruismo, che non sono la stessa cosa e mettendo in luce come i più recenti studi sulla prosocialità diano importanza all'empatia e ad altre caratteristiche insite nell'essere umano che portano quest'ultimo ad andare verso gli altri anche senza una ricompensa.

Una domanda che viene da farsi è se il comportamento prosociale è innato o acquisito; o meglio, se è suscettibile di essere appreso o progressivamente sviluppato. La dicotomia innato-acquisito si risolve affermando che nel momento della nascita esistono delle potenzialità che devono essere attivate in contatto con gli stimoli dell'ambiente. Ciò che è evidente è che la condotta prosociale può essere appresa e che ad essa ci si può allenare. (Roche Olivar, 1982).

Molti autori sono concordi nel sostenere che esistono particolari condizioni in grado di sollecitare o inibire il comportamento prosociale; è dall'interazione tra variabili di tipo

personale e situazionale che può scaturire questa forma di comportamento. Il ruolo di tali variabili è fondamentale e permette di spiegare come a volte uno stesso individuo mostri comportamenti molto diversi pur in circostanze analoghe (Futz e Cialdini, 1990). Pur essendo in stretta relazione con la condotta prosociale, questi fattori non possono essere considerati direttamente determinanti, ma si potrebbero qualificare come predisponenti all'agire prosociale.

Tra le variabili personali che sembrano maggiormente significative troviamo: l'età, il sesso, l'ordine di nascita, l'approvazione sociale, l'umore. Ma anche il livello di coerenza tra norme e valori morali interiorizzati, il bisogno di giustizia, l'autostima, la capacità di controllo, il senso di colpa, la responsabilità sociale, il senso dell'obbligo sembrano giocare un ruolo importante nella condotta prosociale. Benson, in uno studio molto valido, provò in modo chiaro che la combinazione migliore per un comportamento prosociale è l'approvazione sociale alta, il rischio dell'azione basso e l'autostima alta o bassa. Infatti l'alta autostima agirebbe come elemento di sicurezza dell'individuo, che gli permette di orientarsi alle necessità degli altri senza doversi

procurare costanti autosoddisfazioni; la bassa autostima spingerebbe ad agire prosocialmente con lo scopo di procurarsi un'approvazione sociale che migliori il proprio livello (Roche Olivar, 1982).

Anche il contesto sociale e le variabili situazionali possono a volte essere determinanti per l'attivazione o l'inibizione di comportamenti prosociali. Tra le variabili situazionali maggiormente influenti possiamo individuare: la disponibilità di tempo, la presenza di un modello, la presenza del pubblico o di altre persone, le caratteristiche fisiche della persona da aiutare, la somiglianza esistente tra la persona dell'aiutato e dell'aiutante, e altre ancora che sarebbe troppo lungo elencare in questa sede. Su ognuna di queste variabili situazionali ci sarebbe molto da dire se si volessero riportare tutti gli studi che ci sono dietro; ma quello che contraddistingue questo lavoro è l'analisi non tanto dei fattori che dall'esterno influiscono sull'agire prosociale, quanto degli aspetti specifici della natura dell'essere umano che lo rendono interessato alla sorte degli altri e gli rendono la loro felicità necessaria, anche se egli non ne ricava null'altro che il piacere di assistervi.

4.2 L'empatia: un fattore determinante

C. D. Batson (1991) riconosce che se in certe circostanze le persone aiutano gli altri per ragioni egoistiche, in altre situazioni le condotte sarebbero sostenute da motivazioni puramente altruistiche, nel senso che il loro unico obiettivo è aiutare l'altro, anche se ciò comporta alti costi personali.

L'altruismo puro, quindi, secondo Batson, entrerebbe in gioco con maggiore probabilità quando si avverte un forte coinvolgimento emotivo per l'altra persona, cioè quando si avverte parte del dolore e della sofferenza che la persona in difficoltà sta vivendo.

Batson è arrivato ad elaborare una teoria *empatia-altruismo*, secondo la quale quando l'empatia è alta i soggetti sarebbero motivati da un genuino interesse per l'altruismo nonostante i costi; quando, invece, l'empatia è bassa i soggetti sembrano portati prima a valutare la congruenza dei vantaggi e successivamente a fornire l'aiuto richiesto (Varriale, 2002, p.212-213).

Diverse sono le ricerche (Mussen, Eisenberg-Berg 1985; Roche 1983; Coke, Batson, McDavis 1978; Hudson 1982; Eisenberg-Berg, Lennon, 1982) che concordano nel considerare

l'empatia come l'elemento mediatore determinante, anche se complesso e differenziato, del comportamento altruistico: più un soggetto è capace di immedesimarsi nel vissuto di un altro, maggiore è la probabilità che egli compia azioni prosociali nei suoi confronti (De Beni, 1998).

Ad onor del vero, va anche rilevato che Alfred Adler, già nel corso del primo quarto del secolo scorso, legando strettamente il concetto di empatia all'istanza psicodinamica di Sentimento sociale, fu il primo studioso che assegnò al costrutto in esame un ruolo di grande rilievo (Varriale, 2002, p.198). “L'empatia e la capacità di comprendere – scrive nel 1928 lo psicologo viennese – sono espressione del sentimento sociale e dell'armonia con l'universo. Questo tipo di identificazione o d'empatia dipende sempre dal nostro grado di sentimento comunitario, ne rappresenta un aspetto ed è assolutamente necessario per il vivere sociale”.

Stein considera l'empatia come ponte tra interno ed esterno, tra l'Io e il Tu, come moto per la scoperta degli altri.

Varriale (2000) la definisce come quella particolare condizione esperienziale che gli individui vivono quando sentono dentro di sé le emozioni di un'altra persona.

Interessante è, in questo campo, la posizione di Hornstein che si basa sul concetto di *tensione promotiva*. Secondo l'autore quando l'individuo sente gli altri come "noi" si viene a creare una sorta di legame che trasforma il disagio della persona in difficoltà in una fonte di tensione verso l'altro. Lo sviluppo, dunque, di un senso di "noità" spingerebbe l'interesse sul sé a fondersi con la preoccupazione per l'altro da sé, creando il brodo di coltura in cui si produrrebbe la tensione promotiva e in cui affonderebbero le radici le condotte prosociali e altruistiche (Varriale, 2002, p.195).

L'empatia consta sia di una componente cognitiva e di una emozionale. La componente cognitiva riguarda la comprensione dei sentimenti, pensieri, emozioni dell'altra persona. La componente emozionale, invece, riguarda la capacità di rispondere agli eventi con le stesse emozioni dell'interlocutore. Queste due componenti dell'empatia devono essere considerate in relazione tra loro, ovvero, sono interdipendenti.

È possibile ipotizzare nel soggetto una componente empatica innata, "presente fin dall'inizio al pari di altre competenze neonatali" (Oliverio Ferraris, 1990); essa viene successivamente sviluppata attraverso l'apprendimento e vari tipi di rinforzi.

La capacità dell'empatia non offre solo la possibilità di conoscenza dell'altro, essa serve da stimolo anche per la comprensione della propria persona perché è notando le diversità cognitive ed emotive con l'altro che si giunge ad una migliore conoscenza di se stessi (Varriale, 2002, p.200).

L'empatia è, quindi, una straordinaria capacità di cui l'uomo dispone nel proprio bagaglio cognitivo-emozionale e che gli permette di avvicinarsi agli altri, di "sentire" l'altro come proprio simile e di conseguenza porta a fare all'altro ciò che si vorrebbe fosse fatto a sé. Allenandoci all'empatia nella vita quotidiana possiamo intravedere la vera essenza di noi uomini, che consiste nell'essere dono per gli altri ed avere uno stile di vita prosociale.

Arriviamo, quindi, alle motivazioni più recondite dell'agire prosociale. Secondo E. Fromm l'uomo ha il bisogno profondo di superare l'isolamento, di "evadere dalla prigionia della propria solitudine" e di unirsi ad altri, quale condizione per realizzare se stesso.

Solo l'apertura verso l'altro apre un orizzonte di possibilità di esplicazione delle proprie potenzialità che permette di diventare sempre più compiutamente se stessi. Uscire da sé per incontrare

l'altro in un interscambio d'amore è la vocazione dell'uomo autentico (Secco, 2005, p. 42). Vivere in maniera prosociale, in tale ottica, vuol dire rispondere a questa vocazione e, quindi, realizzare un qualcosa che già è insito in ciascuno di noi.

Qui diventa molto labile il confine tra le motivazioni dell'agire prosociale come dono di sé e i benefici profusi da tale agire in particolare per chi lo compie.

4.3 Benefici intrapsichici sull'autore

La prosocialità sta emergendo all'interno della psicologia evolutiva, sociale, e della più recente psicologia di comunità, per le conseguenze positive e i benefici che produce a vantaggio di tutti i componenti di un sistema sociale.

Ancora poco investigata è l'incidenza dei benefici delle azioni prosociali sugli autori, che, in una definizione rigorosa, non possono ricevere ricompense esterne, estrinseche o materiali.

Su questo tema prendiamo in considerazione la ricerca di un grande studioso di prosocialità, Roberto Roche Olivar, il quale analizza in particolare la relazione tra prosocialità ed emozioni. Anche a detta di Varriale (2002, p.213), nella prosocialità un ruolo

cruciale è sicuramente giocato dagli stati emozionali e dal loro padroneggiamento.

Ci muoviamo nell'ambito della salute mentale, considerando la condotta prosociale come stato funzionale ottimale per la persona.

Roche Olivar (1999) pone questa domanda: “l'autore dell'azione prosociale può ottenere benefici puntuali e durevoli per la propria salute mentale?”. La risposta sembra positiva.

Le emozioni, infatti, occupano un ruolo centrale nel raggiungimento e mantenimento di una buona salute mentale per cui costituiscono uno dei campi in cui può prodursi l'influsso benefico dell'azione prosociale (Roche Olivar, 1999).

Il Nostro analizza, quindi, come i comportamenti prosociali possono incidere su alcune delle emozioni più rilevanti tra le quindici che distingue Lazarus.

La rabbia e l'ira

Secondo alcuni autori, nel soggetto che sperimenta la rabbia e l'ira si fa presente un'elevata attivazione fisiologica dovuta alla concatenazione di pensieri ostili, che può portare all'espressione fisica o verbale dell'ira contro l'altra persona. Ora tale soggetto

patirà, suo malgrado, di un maggior grado di vulnerabilità nella propria salute mentale o fisica; inoltre egli rappresenterà un elemento di rischio per la convivenza pacifica.

La persona abituata a realizzare condotte prosociali, probabilmente accederà ad una forma più efficace di controllo del risentimento. Infatti, un'abitudine del ricevente ad una percezione, globale, benevola dell'altro tenderà, per coerenza percettiva, ad interpretare meno negativamente le azioni degli altri, per cui diminuiranno anche le stesse percezioni di "stimoli aggressivi". Inoltre le persone che realizzano con frequenza azioni prosociali sono facilitate nell'attuazione del decentramento empatico, che consiste nel decentrarsi progressivamente dal proprio mondo psichico per mettersi nei panni dell'altro (role taking). Questa capacità permette una maggior comprensione dello stimolo e della situazione che ha provocato la rabbia e fornisce informazioni preziose sulle ragioni dell'altro. Tutto ciò consente una rivalutazione della situazione e di ridurre, inibire o frenare la rabbia a breve termine.

La preoccupazione, l'ansietà e lo stress

La preoccupazione ha come funzione l'anticipazione di possibili pericoli per proteggersi da essi, o l'attivazione nella ricerca di soluzioni a problemi centrali per la persona.

Le azioni prosociali suppongono in certe occasioni creatività, iniziativa, che, se esercitate frequentemente, producono un aumento dell'autostima, mediante la percezione del proprio successo e della propria efficacia. Questo miglioramento dell'autostima genera nella persona una sicurezza che inibisce l'ansietà e, come alcuni autori affermano, è un fattore positivo nella salute del sistema immunologico.

L'essere impegnati in relazioni interpersonali diminuisce la probabilità di entrare nel circolo vizioso dei pensieri ansiogeni, poiché l'agire inibisce un'eccessiva focalizzazione sui propri processi cognitivi interni, ed inoltre facilita la relativizzazione dei problemi personali nel caso in cui si abbia l'opportunità di osservare situazioni simili.

La colpa

Il sentimento di colpa in alcune circostanze può essere molto pressante e contraddistinguere numerosi quadri psicopatologici. In

generale, la persona identificata con valori assunti di giustizia sociale, di fronte all'impotenza sperimentata a livello macromondiale, incontra nelle azioni prosociali un sollievo rispetto al sentimento di colpa. Al di là delle valutazioni etiche o funzionali, dati i limiti dell'azione individuale, sembra logico considerare la condotta prosociale concreta come un efficace tranquillizzante della colpa.

L'invidia

L'invidia è un sentimento che può minare la salute mentale e provocare, inoltre, alterazioni nelle relazioni interpersonali e sociali. L'invidia si dovrebbe identificare ed esprimere in forma di ammirazione esplicita, come espressione di controllo dei propri sentimenti. La realizzazione di azioni prosociali, incluso alle persone invidiate, può offrire un paradossale sollievo per il potere che genera l'efficacia dell'azione ed il possibile feedback di approvazione del ricevente.

Pessimismo e stati d'animo positivi

L'ottimismo è una buona risorsa per affrontare lo stress e salvaguardare la salute mentale. Nel caso in cui i comportamenti prosociali sono finalizzati ad una soddisfazione ed approvazione del

ricevente, quando questa avviene genera un feedback positivo di efficacia e di utilità per l'autore. Se ciò si produce di frequente, dovrebbe migliorare l'autostima ed aumentare la quantità di stati d'animo positivi.

Questa interrelazione positiva fra ricevente e autore genererebbe un sentimento di reciprocità e di amicizia, grazie all'espressione di una prossimità psicologica che i due vivono. Tutto ciò contribuirebbe a creare un clima di benessere, pace e unità nelle relazioni, che alimenterebbero gli stati d'animo positivi.

L'empatia

Si può parlare di una relazione bidirezionale tra empatia e prosocialità. Infatti, come abbiamo visto di sopra, l'empatia favorisce o facilita la realizzazione di azioni prosociali e può quindi classificarsi come fattore motivante della prosocialità, ma non solo; essa compare anche tra gli effetti, perché le persone che si comportano prosocialmente apprendono ad ottimizzare la loro empatia.

Controllo delle emozioni

Il controllo delle emozioni non si riferisce alla loro repressione, ma alla necessità che i sentimenti siano in maggior

sintonia con le circostanze. L'autocontrollo è un'abilità determinante nell'evoluzione del comportamento prosociale dell'individuo; ma è vero anche l'opposto, ossia che è l'esercizio all'agire in maniera prosociale a migliorare l'autocontrollo e, quindi, ad aiutare il soggetto a prestare maggior attenzione alle proprie emozioni armonizzandole con quelle altrui.

Rimanendo nell'ambito psichico, possiamo affermare con Lawson (1993) che, a dimostrazione del profondo intreccio e interdipendenza tra variabili biologiche e comportamentali, alcune ricerche hanno messo in evidenza il rapporto esistente tra azione prosociale e stato di benessere fisio-psichico di chi la compie.

Sulla base di esperienze riferite da numerose persone che si dedicano ad opere di volontariato, è emerso che l'azione di aiuto suscita in chi la compie piacevoli sensazioni di distensione, di calma, di euforia, di benessere fisico generale di distensione, simile a quello che si prova dopo un'attività muscolare. Si sono riscontrati addirittura effetti terapeutici quali l'attenuazione di stati depressivi, di cefalee, di aritmie, di ipertensione e l'aumento delle difese immunitarie da parte dell'organismo.

Secondo i risultati di alcuni esperimenti, questi cambiamenti fisico-emotivi sarebbero la conseguenza anche della liberazione da parte dell'organismo di analgesici naturali, le cosiddette endorfine, che agirebbero quali mediatori chimici nella produzione di stati di calma a livello neuromuscolare.

Ancor più interessante è che un'azione altruistica forzata, non spontanea o poco coinvolgente sul piano personale, non produce le modificazioni sopra descritte. Anzi, queste forme artificiali o esteriori di altruismo provocherebbero addirittura senso di frustrazione e di stress, con effetti sul piano fisio-psichico opposti allo stato di benessere e di piacevolezza che sperimenta invece la persona genuinamente motivata (De Beni, 1998, p. 34).

Quelli fin qui considerati sono i benefici intrapsichici strettamente collegati alle emozioni che scaturiscono dall'agire prosociale. Inteso quest'ultimo come un atto libero da ogni costrizione perché finalizzato esclusivamente a contribuire al benessere di chi ci sta affianco. Quindi un atto di donazione.

Come afferma Nadia Citarella³, è possibile cambiare il concetto di sé ed indirizzare la propria vita verso cammini di libertà e di bene collettivo facendo dono di sé. Il far dono di sé è l'atto più liberatorio che possa esistere e che solo può dare luce alle ombre dei nostri dubbi, delle nostre incertezze, dei nostri vuoti e del nostro senso di inutilità e di inferiorità.

Anche Adler sostiene che il solo modo di acquietare il senso di inferiorità che preme continuamente è la consapevolezza del proprio valore, consapevolezza che origina dal sentire di aver contribuito al benessere comune.

4.4 Benefici relazionali e sociali

L'agire prosociale quale dono di sé dà ai soggetti anche benefici relazionali, strettamente collegati a quelli intrapsichici, e che poi naturalmente si ripercuotono sul sistema sociale.

Salfi e Barbara (1994) parlano di “effetto di reciprocità della condotta prosociale”. Spesso certi episodi di prosocialità ad una via (quelli che viaggiano nella direzione emittente-destinatario e sono finalizzati a beneficiare quest'ultimo) generano, anche

³ Citarella N., *Paura e desiderio di essere nel villaggio globale*, articolo tratto dal sito web www.graffinrete.it.

nell'immediato, un cambiamento del comportamento del destinatario in senso prosociale. Questa modificazione della risposta del destinatario crea quindi le condizioni per realizzare una prosocialità reciproca, a due vie.

Possiamo dedurre che l'agire prosociale ha un certo grado di diffusività: quando un emittente presenta una condotta prosociale aumentano le probabilità che il destinatario modifichi il proprio comportamento nella stessa direzione di quello manifestato dal suo interlocutore. O, allo stesso modo, si può parlare di un effetto di reciprocazione proprio perché l'espressione di azioni prosociali da parte dell'emittente è altamente correlata all'incremento delle probabilità che anche il ricevente, a sua volta, manifesti condotte che vanno alla ricerca del bene dell'altro (Salfi e Barbara, 1991). La prosocialità, allora, è, in quest'ottica, un precursore della relazione di comunione.

La condotta prosociale rappresenta uno stile di comunicazione interpersonale fortemente evoluto almeno per due ragioni (Salfi, Barbara, 1994).

La prima è legata agli effetti positivi che esso – in una società narcotizzata come quella in cui viviamo – promette di

determinare nei diversi contesti in cui si svolgono le relazioni umane.

Infatti, in una società complessa come quella del terzo millennio, fondata sull'interesse egoistico e sulla costrizione pubblica, sul mercato e sullo stato, il dono della reciprocità gratuita nasce dall'insofferenza verso il sistema e si manifesta come una rinascita, un ricongiungimento con la fonte della vita e dell'energia universale (Nadia Citarella).

La seconda ragione per cui la condotta prosociale rappresenta uno stile di comunicazione interpersonale fortemente evoluto ha un carattere intrinseco: un'azione prosociale, come abbiamo visto, è sempre il risultato di una serie abbastanza articolata di fattori quali l'autocontrollo, l'assertività, l'empatia, la capacità di affrontare e risolvere i problemi che, già di per sé, costituiscono elevate mete educative.

Notiamo come i benefici relazionali dell'agire prosociale sono strettamente correlati a quelli personali. I comportamenti prosociali migliorano le relazioni interpersonali in quanto consentono all'individuo di gestirle in modo ottimale, dato questo che costituisce una condizione necessaria per il raggiungimento di

un adeguato livello di appagamento personale e di benessere; oltretutto risulta oramai certo che uscire dall'io per andare verso l'altro rappresenta una grossa modalità di prevenzione di tanti disturbi di tipo psicologico e organico.

Il benessere psicosociale del singolo consente il benessere della famiglia e della società. Il miglioramento della qualità della vita e del complessivo stato di benessere della società non può che passare attraverso la modificazione culturale e comportamentale dei singoli individui, i quali diverranno in seguito essi stessi promotori del cambiamento.

Per raggiungere tale obiettivo è necessario attivare quei programmi cognitivi e comportamentali che, incrementando le abilità sociali, l'autostima, la fiducia nell'ambiente esterno e nella personale capacità di affrontare e risolvere i problemi che si verificano, permettano alle nuove generazioni di riscoprire le capacità affettivo-emozionali e di essere dunque parte attiva dell'intero processo di evoluzione prosociale, modificando positivamente l'ambiente relazionale.

L'autostima, l'equilibrio psico-fisico, l'identità, la gratificazione rendono la persona soddisfatta della propria

esistenza, le permettono di alzare gli occhi al cielo, volendo non più avere, ma essere. *Essere per gli altri*, è questo il segreto della vera felicità, che rende l'uomo realizzato nella sua più intima essenza.

Ritornando ai benefici sociali della prosocialità, facciamo riferimento a Roche Olivar (1999), che, in base ad una metodologia PAR, Ricerca-Azione-Partecipata, e per mezzo del modello Unipro (elaborato dallo stesso autore per l'ottimizzazione della prosocialità), ha identificato alcuni effetti che la prosocialità può avere nel sociale, tra cui:

- ***il nutrimento della dignità e del rispetto dei diritti umani.*** L'agire prosociale produce un nutrimento e arricchimento della coscienza della dignità dell'uomo, senza i quali la percezione di questa dignità può diventare astratta, teorica e piatta;
- ***l'arricchimento della capacità d'iniziativa e della creatività.*** Il soggetto prova un ampliamento delle sue risorse messe in gioco. Prende coscienza delle sue possibilità. Sperimenta una soddisfazione nell'esercizio delle sue idee. La prosocialità rappresenta una proiezione del valore dell'io;

- ***la produzione di significato.*** Nell'attuazione delle azioni prosociali gli autori trovano una fonte di significato, non dipendente dagli stimoli esterni. Sono capaci di auto ricompensarsi per via dei risultati degli altri. Questo procura e nutre un'identità coerente alla persona;
- ***la facilitazione di una vera comunicazione ed empatia.*** La comunicazione umana tante volte diventa problematica, i suoi canali sono limitati, essa si basa su un processo sequenziale che non è efficace se non c'è ascolto totale da parte dell'interlocutore. I comportamenti prosociali abitano all'ascolto, alla valorizzazione positiva dell'altro che anticipa l'atto comunicativo;
- ***la moderazione dell'ambizione e del potere.*** La prosocialità è capace di opporsi alla negatività e alla violenza. Forse è l'unico atteggiamento che può troncare la negatività e rompere i suoi circoli (Roche Olivar, 1999).

Nella dicotomia frequente in campo filosofico del valore dell'“essere” di fronte a quello del “possedere”, la proposta di Roche abbraccia con fermezza il valore dell'essere e s'inserisce in una cultura del dare i cui fondamenti psicologici corrispondono a tendenze naturali ed essenziali dell'uomo. La prosocialità è, allora, per Roche, paradigma del dono.

É sempre difficile rendersi conto degli effetti sicuri e reali che un'azione prosociale può generare nei riceventi, i quali si trasformano a loro volta in autori verso altre persone e situazioni e così via. J.T. Godbout (1992) afferma che “soltanto chi possiede lo spirito del dono può vederlo all'opera nell'osservare i comportamenti umani.”

L'azione prosociale, quindi, è operatrice di trasformazione sociale perché provoca circoli concentrici di positività intorno a sé. Essa promuove la reciprocità.

Sulla stessa scia, ma precedente, è il pensiero del grande sociologo russo Sorokin. Egli (2005 tr. it.), infatti, raccoglie e presenta una grande quantità di prove a favore dell'enorme potere di quello che definisce l'*amore creativo*; di come, per esempio, esso

riesce a fermare l'ostilità e l'aggressione e del fatto che l'amore disinteressato è perlomeno tanto contagioso quanto l'odio.

Secondo il Nostro, a parità delle altre condizioni, confrontando due persone con organismi biologici identici, quella gentile e amichevole tende a vivere più a lungo e ad essere più in salute rispetto a quella scortese.

L'amore nelle sue varie forme dimostra di essere uno dei fattori più importanti di longevità e buona salute (Sorokin, 2005, p. 121). Esso non solo cura e infonde nuova vita alla mente e all'organismo di un individuo, ma si dimostra anche fattore decisivo per la sua salute e la sua crescita vitale, mentale, morale e sociale. L'amare ed l'essere amati dimostrano di essere la "vitamina" più importante, indispensabile per una crescita sana dell'individuo e perché la vita umana segua un corso felice. Naturalmente tutto questo ha delle ripercussioni positive sull'intera vita sociale e culturale dell'umanità (Sorokin, 2005, p. 128- 129).

Perché ciò accada e, quindi, perché l'agire prosociale possa avere effetti di trasformazione nella società per un futuro migliore, è importante che esso abbia delle caratteristiche ben precise, ma prima di tutto che, nella persona che lo mette in atto, ci sia

l'intenzione e il desiderio di donarsi agli altri con i propri talenti e le proprie capacità, in maniera disinteressata, perché è solo in questa forma che l'azione prosociale prende innegabilmente valore.

CAPITOLO 5

VERSO UN PIENO UMANESIMO: “AMO, DUNQUE NON SONO, PER ESSERE”

“Soltanto nella misura in cui ci diamo, ci doniamo,
ci mettiamo a disposizione del mondo (...)
realizzeremo noi stessi”.
V. E. Frankl, *Alla ricerca di un significato della vita*

5.1 Una cultura del positivo

Il tema della prosocialità e tutto ciò che ruota intorno ad esso si inserisce bene nel discorso della cultura del positivo che, come direbbe Adler, è una cultura caratterizzata da cooperazione e compartecipazione.

Varriale dedica gran parte della sua ricerca e riflessione scientifica alla promozione della cultura del positivo caratterizzandola come quella cultura che “fa dell’educazione socio-affettiva, dell’educazione all’empatia e alla cura dell’altro la pietra angolare delle sue strategie (Varriale, 2002, p. 251)”.

All’interno di tale cultura si parla di pensiero positivo-costruttivo. È De Bono (1991) che, in una sua opera, riassume molto efficacemente la contrapposizione pensiero negativo/pensiero

positivo in quella di logica roccia/logica acqua. Con l'espressione "logica roccia" l'autore intende quel tipo di pensiero rigido assoluto, granitico che utilizziamo come forma di giudizio esclusivamente basato sulla contrapposizione "giusto/sbagliato", "tutto/niente". La logica acqua, invece, s'identifica con quel tipo di giudizio che sa adattarsi alle condizioni, alle circostanze, alla complessità delle situazioni.

È evidente qui la stessa alternativa che esiste tra il pensiero distruttivo e quello costruttivo.

Nel complesso contesto della cultura contemporanea, lo sviluppo del pensiero costruttivo rappresenta uno strumento insostituibile, non solo ai fini della ricerca e dello studio a livello scientifico, ma soprattutto della convivenza democratica e del progresso della civiltà stessa.

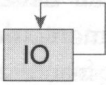
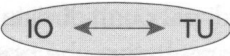
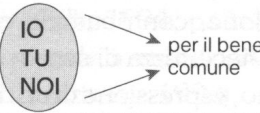
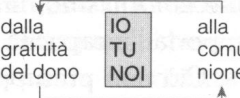
"Costruttività" è il contrario di "distruttività". Le rivoluzioni sono spesso negative e distruttive perché cercano un nemico da attaccare, da cui trarre la spinta motivazionale e l'energia aggressiva per scatenare gli attacchi utili allo scopo. Nelle rivoluzioni positive invece non esistono nemici, ma si conservano

l'energia e la motivazione che vengono indirizzate verso azioni efficaci e costruttive (De Beni, 1998, p. 86).

Lo stesso Edward De Bono (1994) afferma che “l'essenza di una rivoluzione positiva è l'offrire anche un modesto contributo, e significa credere che il *dare* un'idea, un contributo, un incoraggiamento può prendere un po' alla volta il sopravvento sulle forze negative e distruttive”.

Come si evince da queste righe, la dimensione del “dare” è fondamentale all'interno della cultura del positivo, tanto che Varriale parla di quest'ultima come cultura della generosità.

Oggi si sente forte l'esigenza di diffondere, ma soprattutto mettere in atto un nuovo stile di vita che si basi sulla relazione d'amore (e quindi di donazione) tra un “io” e un “tu” e che conduca alla reciprocità. De Beni (1989), nella tabella che segue, ha esplicitato le tappe evolutive e i corrispondenti obiettivi per un'educazione alla convivenza e alla prosocialità.

dalla dimensione «egocentrica»	come primaria «preoccupazione» individualistica	
↓		
alla dimensione «empatica»	come profonda «accettazione» e «partecipazione» a un TU	IO → TU
↓		
alla dimensione «interpersonale»	come scambio di un IO e un TU	NOI 
↓		
alla dimensione «responsabilità sociale»	come senso di responsabilità per il raggiungimento di obiettivi comuni	
↓		
alla dimensione della «gratuità»	come atteggiamento di «donazione» libera e gratuita, senza l'attesa di una ricompensa	

Si può vedere come, secondo De Beni, lo stadio più elevato dello sviluppo della prosocialità è quell'atteggiamento di donazione libero e gratuito che rappresenta il cuore tematico di questo lavoro.

Impegnarsi per modellare i rapporti interpersonali sulla base di una “cultura del dare” , piuttosto che su quella dell’“avere”, è l'essenza di una rivoluzione del positivo, che pure oggi trova impedimento nell'egoismo della società contemporanea, ma che è ciò che può condurre verso un pieno umanesimo.

5.2 Perché pieno umanesimo?

Come l'essere umano si realizza nel suo genere specifico?
Quando ciascuno di noi può dirsi veramente uomo?

Secondo Martin Buber la persona è tale in quanto ha la potenzialità del rapporto con l'altro. La relazione io-tu non è qualcosa di accidentale e di superfluo che si aggiunge alla persona, ma è quello spazio interpersonale che rivela e costituisce l'io come io e il tu come tu, in un orizzonte di uguaglianza, di apertura e di disponibilità alla comunione (Sanna, 2001).

Per Buber (1997) l'amore è il rapporto con un tu considerato non come oggetto di fruizione, ma come un altro io, un altro soggetto col quale posso entrare in comunione e del quale devo sentirmi responsabile come di me stesso. Ma per farlo devo prendere a cuore il destino dell'altro rispettandone la diversità che è per me mistero.

Allora è possibile capire l'amore come responsabilità. Infatti, continua Buber, la parola io significa eccomi, pronto a rispondere di tutto e di tutti, salvandone la libertà; devo fare di me un dono all'altro. Non posso farlo, però, se non sono libero io stesso, capace di amare veramente, di farmi dono.

Una cosa è certa: l'amore è anzitutto assenza di fusione, perché si deve rispettare la propria e l'altrui unicità (Levinas, 1987, p. 56).

E. Fromm afferma che è la gratuità a segnare il grado della maturità dell'amore. Egli scrive nella sua opera "L'arte di amare" (1984, p. 57) : "L'amore infantile segue il principio: *amo perché sono amato*. L'amore maturo segue il principio: *sono amato perché amo*. L'amore immaturo dice: *ti amo perché ho bisogno di te*. L'amore maturo dice: *ho bisogno di te perché ti amo*".

V. E. Frankl (2004) insiste piuttosto sul dono di sé per raggiungere l'autorealizzazione, affermando che soltanto nella misura in cui ci diamo, ci doniamo, ci mettiamo a disposizione del mondo, realizzeremo noi stessi.

E Chiara Lubich definisce in modo universale, valido, cioè, per tutte le scienze, che l'essere è amore. Ella ha scritto (1999): "*Noi siamo, se non siamo (se siamo amore). Se siamo (se non siamo amore), non siamo*".

Questa frase, che ad una lettura veloce può sembrare una speculazione filosofica lontana dalla vita reale, è in realtà il manifesto di un nuovo stile di vita sperimentato dalla stessa autrice.

Ma cerchiamo di capire bene cosa si intende con l'"essere" e il "non essere" in questo discorso.

Interessante è ciò che sostiene al riguardo A. Meneghetti (1992, pp. 25-26) il quale, come Frankl, lega esplicitamente l'amore al saper perdere, saper rinunciare e quindi al concetto che amare significa anche sacrificarsi per essere. Il nostro autore afferma che il criterio di una vera personalità autentica si rivela nella capacità di saper accettare l'altro in quanto altro. La maggior parte degli uomini sanno cogliere gli altri solo come estranei, purtroppo, perché temono l'avventura dell'incontro che implica sempre una certa rinuncia di se stessi. Accettare l'altro in quanto altro significa cogliere con amore un altro-io, una diversità soggettiva che può approfondire il significato di esistere. La persona che sa affiancarsi ad un'altra non è per lo più un integrato conservatore, ma un innovatore che è disposto a perdere tutto ciò che è storia propria per immettersi nella recezione umile dell'altro.

L'agire prosociale che fonda le sue origini nell'amore per l'altro ha una grande valenza psicologica. Essa si manifesta non solo nel fatto che, amando, riconosco l'altro, accolgo fino in fondo la sua diversità, ma soprattutto nel fatto inedito e straordinario che, amando l'altro, lo scopro come colui che "mi fa essere" (Cavalieri, Tapken, 2004, p. 216).

Chiara Lubich, nella lezione tenuta presso l'università di Malta (1999), in occasione del conferimento della laurea *honoris causa* in scienze umanistiche, sottolinea come l'atto stesso di "riconoscere" e "accogliere" l'altro attiva, sul piano psicologico, un processo dinamico attraverso il quale ogni uomo può sperimentare il "riconoscimento" di se stesso, il disvelamento a sé delle sue stesse potenzialità. L'altro, cioè, si rivela a me non come una realtà che mi contraddice, che mi nega o mi condiziona, ma come l'unico termine di riferimento a partire dal quale soltanto è reso possibile il manifestarsi di me a me stesso. Ecco per quale motivo l'altro diventa ora colui il quale "mi fa essere".

Fin qui il pensiero della Lubich converge con quello di gran parte della psicologia contemporanea, ma, nella stessa lezione presso l'Università di Malta, l'autrice introduce una novità di non facile comprensione: io non solo sono costituito dall'altro, ma *mi realizzo pienamente solo in quanto faccio un dono di me stesso all'altro*, quando mi autotrascendo verso di lui morendo a me stesso. La relazione di "reciproca costituzione", come la intende la Lubich, richiede che io mi annulli proprio per far vivere l'altro.

È questa la forma più alta di empatia, perché per far vivere l'altro in me, le sue emozioni, i suoi sentimenti, devo fargli spazio e “abbandonare” tutto ciò che può impedire la piena accoglienza.

Il paradosso che desta curiosità e stuzzica la riflessione psicologica sta nel concetto espresso dalla Lubich secondo il quale “io sono massimamente persona quando liberamente e coscientemente affermo l'altro anche a costo della mia vita” (Lubich. 1999, p. 187) e in un testo dattiloscritto ella precedentemente affermava che “se (nell'amare) qualcosa (l'io) sembra distruggersi, in realtà non c'è distruzione, anzi si raggiunge la pienezza dell'io”. È questo il più autentico umanesimo che si possa concepire e raggiungere.

La persona solo quando è (distinzione) può darsi (essere amore) e ciò collima perfettamente sia con l'esperienza umana che con la dichiarazione evangelica: “Chi vuol salvare la propria vita, la perda; chi perde la propria vita (...) la salva (Gv 12, 25)” (Lubich, 1999).

In questo tempo in cui gran parte dell'umanità è convinta che la realizzazione del proprio sé viene dal successo e dall'affermazione, è quasi un azzardo sostenere la tesi per la quale è

il mettersi in donazione, spogliandosi di sé, che realizza veramente l'uomo. Eppure ciò è immediatamente comprensibile a chiunque abbia speso qualche volta un po' di sé per favorire disinteressatamente un altro.

Si può pensare al processo di maturazione personale, nel quale non si raggiunge un nuovo stadio senza il distacco e la rinuncia allo stadio acquisito precedentemente; per esempio, lo svezzamento è per il bambino un passaggio che implica sofferenza, ma necessario per ritrovarsi più uomo. E si sa che sovente una malattia psichica non nasce di fatto che dal rifiuto di accettare la sofferenza del passaggio (per restarsene comodi nella situazione già conosciuta nella quale ci si trova), per paura del “nuovo” o degli “altri”, nei quali non si vedono che agenti nemici che possono limitarmi o anche spersonalizzarmi. Quando infatti si rifiuta la comunione per salvare il proprio Io (paura di venire oggettivati, sfruttati, cosificati, ingoiati, come usano dire gli psicologi, dagli altri) psicologicamente si è già morti (Lubich, 1999, p. 188).

Il problema dell'uomo, oggi, sta proprio nella necessità di costruirsi un Io integro, liberandolo dalle tendenze dell'ego, ossia da ogni sorta di avidità e di possesso, poiché l'Io integro lo

possiede chi sa svuotarsi, spogliarsi, per arricchirsi nella comunione con gli altri (Lubich, 1999, p. 188).

È chiaro che queste idee costituiscono l'essenza del vangelo, eppure esse sono condivisibili da tutti gli uomini di qualunque credo che vogliono costruire con la propria vita una società migliore perché basata su relazioni interpersonali di qualità.

Quindi l'atto di rimozione del proprio Io ha effetti positivi non solo sull'autore dell'agire prosociale, ma anche sulle sue relazioni interpersonali. Infatti permette all'individuo che si ha davanti di donarsi perché egli trova in chi lo sta accogliendo un vuoto da riempire. Così facendo la persona che ha bisogno di aiuto perde, per così dire, la posizione subordinata rispetto a chi la sta accogliendo, si sente di nuovo protagonista del proprio agire e ciò può aiutarla a mettere da parte le sue diffidenze e i suoi meccanismi di difesa per aprirsi in modo spontaneo e più profondo (Giostra, 2005).

La psicologia contemporanea fa fatica ad accettare e pensare la dinamica del "sacrificio" di sé per accogliere l'altro; questo è dovuto probabilmente alla difficoltà di perdere la posizione della soggettività individuale.

Anche Fromm (1980, p.75) afferma che se si vuol acquisire il senso autentico dell'*io*, esso deve evadere dalla propria persona, deve rinunciare al possesso di sé in quanto oggetto di proprietà e incominciare a sperimentarsi unicamente nel processo della risposta creativa; se riesce a sperimentarsi in questo processo, l'uomo - per quanto l'affermazione suoni paradossale - perde se stesso, trascende i limiti della propria persona e nel momento stesso in cui sente *io sono* sente anche *io sono te*, io sono tutt'uno col mondo intero.

È sicuramente questa un'operazione che richiede coraggio perché è sempre un "rischiare se stessi", un perdersi per ritrovarsi.

5.3 L'arte d'amare

A. H. Maslow (1973, p.293) ebbe a meravigliarsi "di quanto poco le scienze empiriche abbiano da offrire sull'argomento dell'amore. Il silenzio degli psicologi è particolarmente strano, dato che è spontaneo pensare che sia proprio compito loro parlarne".

L'amore in psicologia è spesso assimilabile ad una forte emozione, ad un sentimento appassionato rivolto soprattutto alla realtà di coppia o in ogni caso alla relazione Io-Tu. Ma l'amore ha una dimensione molto più ampia perché esso contribuisce

notevolmente a realizzare una delle nostre maggiori aspirazioni come esseri umani: divenire individui realizzati.

È bene precisare che la grande attenzione dedicata in questa sede al tema dell'amore è dovuta al credere che l'agire prosociale acquista veramente valore ed esalta l'individuo nella sua umanità solo se è basato su questa dimensione dell'amore, che, come abbiamo visto precedentemente, consiste nel donarsi disinteressatamente all'altro.

Il problema ora è intenderci sul tipo d'amore di cui si vuol parlare.

Lo psicologo Pasquale Ionata (2005, p. 10) sostiene che è arrivato il momento di intendere l'amore in psicologia non solo e non tanto come un essere attaccati a qualcuno da amare ma soprattutto come un essere liberi d'amare qualcuno; l'amore, quindi, inteso come libertà e non come attaccamento. Questo, continua l'autore, è un amore che libera perché non ci fa sentire posseduti e soffocati. È un amore che più si divide tra varie persone e più si moltiplica, cioè non è esclusivo. È intelligente, conosce, quindi, a fondo l'altro; e per conoscere un'altra persona ci vogliono attenzione e lavoro, ci vuole uno sforzo che questo tipo di amore è

disposto a fare. È anche un amore lungimirante, che cioè non pensa soltanto alla soddisfazione del qui ed ora, ma s'interessa genuinamente a ciò che veramente è meglio per l'altra persona; è ancora un amore capace d'essere fermo e, se necessario, anche duro. È creativo, capace di inventare nuove situazioni, nuove maniere di essere assieme e di entrare in rapporto con gli altri.

Sin dalla fine degli anni '60 il grande psicologo esistenzialista statunitense, Rollo May, affermava (1971) che ci sono varie forme d'amore: "eros" (la passione), "filia" (l'amicizia, il piacere di stare con un altro individuo dello stesso sesso, l'amore fraterno) e "agape" (l'amore altruistico o spirituale). Secondo il Nostro, il vero amore, quello integrato, dovrebbe essere una mescolanza di queste tre dimensioni e non una soltanto di queste.

Il punto di vista di Fromm (1984) è che tutti sappiamo cos'è l'amore, ma pochi lo coltivano come un'arte. L'arte d'amare, invece può essere imparata, dice Fromm, proprio come si apprende un'arte: bisogna avere disciplina, concentrazione e pazienza. Egli, nel suo capolavoro "L'arte d'amare", invita prima di tutto al superamento del proprio narcisismo o meglio al raggiungimento dell'obiettività, che è la facoltà di vedere la gente e le cose così

come sono obiettivamente e d'essere in grado di separare questo quadro obiettivo da un quadro formato dai propri desideri e timori; questo superamento del narcisismo richiede lo sviluppo non solo dell'obiettività ma anche dell'umiltà e della ragione.

Anche Chiara Lubich parla dell'arte d'amare, e lo fa in una dimensione di gran concretezza che ben si presta a soddisfare la richiesta di Fromm di imparare quest'arte. Essa, come la intende la Lubich, è ispirata dal vangelo, ma non ha solo una valenza spirituale nei cristiani, è la legge fondamentale di ogni sano sviluppo umano sia per la singola persona che per l'intera società. Costituisce pertanto la base insostituibile di ogni sano rapporto umano.

Le quattro caratteristiche dell'arte d'amare di cui parla la Lubich sono: amare tutti, amare per primi, farsi uno, amare cogliendo nell'altro una dimensione profonda universalmente comune.

Riprendiamo ora uno per volta questi quattro punti per approfondire le implicazioni psicologiche che derivano da essi prendendo spunto da ciò che scrive Ionata nel 2005.

1. Amare tutti indistintamente, senza discriminazioni razziali, sociali, culturali, ecc., facendo così cadere tutte le classificazioni di ogni tipo e tutte le parzialità perché amare tutti significa proprio questo: approvarli come sono senza giudicarli, o meglio riconoscere che ciascuno è quello che è e che lui è necessariamente così.
2. Amare per primi senza aspettare che lo facciano gli altri nei nostri confronti, senza aspettare di essere amato, d'altronde anche noi non è che siamo del tutto amabili e perfetti. È un amore questo che si presenta gratuito e disinteressato, senza particolari pretese e aspettative. Questa capacità di fare il primo passo presuppone un equilibrio interiore non indifferente perché si fa proprio il rischio di esporsi all'altro senza difese.
3. Il “farsi uno” è l'andare incontro all'altro, ai suoi bisogni, il farsi carico completo dei suoi pesi, l'addossarsi le sue necessità come le sue sofferenze. Nel “farsi uno” occorre essere totalmente e per tutto il

tempo staccati da sé, c'è infatti chi per attaccamento a sé o a qualcos'altro non ascolta fino in fondo l'altro e vuol dare risposte raccolte via via nella sua testa (Lubich, 2001). È questo un amore che presuppone non solo parole o sentimenti ma fatti di concretezza come quello di condividere il vissuto dell'altro che può essere positivo o negativo, salvaguardando però la propria individualità con un certo distacco, con una buona distinzione dall'altro.

4. Amare cogliendo nell'altro una dimensione profonda universalmente comune vuol dire arrivare a cogliere la bellezza della diversità dell'altro, della sua specifica individualità, fatta di storia e di esperienza vissuta, e ciò porta ad assumere nei suoi confronti un atteggiamento di rispetto incondizionato; la diversità dell'altro è vista da me come ricchezza, nel senso che l'altro è indispensabile al mio equilibrio interiore. In altri termini questo ultimo modo d'amare è più propriamente un riconoscere che, pur essendo diversi, ad un livello molto profondo c'è qualcosa di universale

che ci accomuna. Nonostante sentiamo di essere diversi l'uno dall'altro, riconosciamo che ognuno a modo suo è ciò che è, e quindi è meritevole di essere amato.

I punti dell'arte di amare della Lubich possono essere considerati il fondamento di un agire prosociale qui inteso alla maniera di De Beni (1989), ossia come atteggiamento di donazione libera e gratuita. Parliamo di un'arte che non è semplice da imparare, richiede allenamento ed esercizio, e non è mai appresa del tutto, è sempre da migliorare. Eppure già solo la volontà di apprendere l'arte d'amare ci rende uomini migliori perché ci mette in condizione di contribuire al benessere della società.

Ed ecco che l'agire prosociale in questa forma porta a risvolti impensabili: si arriva a conoscere la propria vera umanità e l'essenza della propria corporeità, andando con ciò al di là dei propri limiti e dei propri difetti, che vengono accettati allo stesso modo con cui vengono accettati quelli dell'altro. Finché io arrivo a vedere nell'altro un diverso universo in cui mi posso perdere con gioia perché il mio Io si dilata e la mia individualità allora si presenta con una personalità più piena (Ionata, 2005).

CAPITOLO 6: PARTE EMPIRICA

UN'ESPERIENZA DI DONAZIONE A FONTEM (CAMERUN)

6.1 Ipotesi

L'ipotesi di lavoro da cui intendo partire in questa mia ricerca empirica è il credere nella possibilità di un agire prosociale inteso quale dono di sé disinteressato e gratuito. Esso può avere benefici positivi sull'autore dell'esperienza perché contribuisce al suo arricchimento e alla sua realizzazione come persona e può essere un fattore importante che genera reciprocità nei rapporti interpersonali.

Se voglio dimostrare quanto delineato sopra, allora ipotizzo che il fenomeno in oggetto funzioni così: se mi pongo in atteggiamento di donazione all'altro senza l'attesa di ricompense non sento di fare un sacrificio per l'altro, ma avverto in me la libertà di quell'atto; ciò mi rende più felice perché mi fa uscire dalla

solitudine del mio Io (realizza la mia vera persona) e mi arricchisce grazie alla relazione con l'altro.

6.1.1 Alcuni cenni storici su Fontem

L'esperienza qui presa in considerazione è quella di alcune persone che hanno trascorso un periodo della loro vita in Africa. Si è scelta un'esperienza molto forte di donazione per poter meglio indagare gli effetti che essa ha sugli autori sebbene si crede che tali effetti si riproducano identici anche nell'agire prosociale della vita quotidiana quando alla base c'è il desiderio di donarsi agli altri.

Fortunatamente di esperienze di volontariato in Africa ne esistono tante, tutte di grande importanza per le popolazioni di quei posti così poveri, troppo spesso dimenticati dall'occidente modernizzato.

Si è voluto prendere in considerazione, tra le tante esperienze di volontariato in Africa, una che presenta caratteristiche singolari nella sua attuazione.

Il tutto inizia nel lontano 1966 quando il Movimento dei Focolari è invitato a prendersi cura d'un popolo che vive in piena foresta equatoriale, allo stato primordiale, poverissimo, affetto da

molte malattie, in particolare dalla malattia del sonno che provoca una mortalità infantile del 90%.

Disperato perché le proprie assidue preghiere al dio della loro religione tradizionale non avevano ottenuto risultato, il popolo Bangwa si era affidato, dando un'offerta, alle preghiere della missione cattolica più vicina.

I focolarini, interpellati da essa, arrivano inizialmente in sei sul posto e aprono subito una specie di ambulatorio in una squallidissima capanna visitata anche da qualche serpente.

Il Movimento dei Focolari fondato e guidato da Chiara Lubich è un Movimento che promuove un approccio alla vita evangelica a partire dal comandamento nuovo di Gesù sull'amore reciproco; ma tale movimento ha una visione di fondo condivisibile da uomini di qualunque credo e razza perché si basa sulla convinzione che l'unica cosa intelligente da fare nella vita, l'unica che rende felici, è vivere per la fratellanza universale. È questo che spinge i focolarini ad andare a Fontem sebbene le difficoltà sono e saranno tante: non esistono neanche strade per raggiungere il posto e all'inizio le diversità culturali tra i focolarini occidentali e i Bangwa sembrano insormontabili.

Eppure negli anni successivi, con aiuti raccolti dai giovani del Movimento in varie nazioni, si riesce ad edificare un modesto ospedale e si aprono scuole; salendo su un monte, si imprigiona una sorgente per ricavare un po' di elettricità; con mattoni di pota-pota, cioè di terra bagnata, si alza qualche casa. E più tardi una chiesa.

Ma soprattutto e innanzitutto, i focolarini sono lì per amare, per donare le loro competenze, capacità, tutto il loro essere. E si amano vicendevolmente: sono loro stessi, così, un esempio di fraternità da offrire a quella tribù.

I Bangwa osservano per mesi: vogliono accertarsi se quegli uomini bianchi li amano veramente o se nel loro agire abbiano degli interessi personali.

Convinti della sincerità e trasparenza dei nuovi ospiti, i Bangwa collaborano per quanto possono, cercando di far loro questo nuovo modo di vivere basato sull'amore reciproco. Ma le difficoltà non mancano.

Una di queste vissuta nel 1974 mi sembra particolarmente significativa perché sottolinea un rischio che l'atteggiamento di donazione porta con sé: in quel periodo era chiaro come fossero i focolarini ad avere "il coltello dalla parte del manico" perché loro

avevano i mezzi. Questa cosa a un certo punto ha costituito una dipendenza per il popolo Bangwa ed essi stessi l'hanno avvertita tanto da giungere a dire: "Voi siete così indispensabili a noi? Allora andatevene via" (Callebaut, Nkemnkia, 2005, p. 903).

Lucio Dal Soglio, uno dei primi focolarini giunti a Fontem, a questo proposito racconta: "E' stata per noi una bella sorpresa! L'alternativa era tra andare via oppure cambiare. Ma non cambiare i Bangwa, dovevamo cambiare noi. Ci siamo allora detti che volevamo rimanere, ma in condizioni di parità. Eravamo lì per vivere assieme con i Bangwa, non per fare cose grandiose, neanche per salvare le vite dei Bangwa, le avremmo salvate se i Bangwa ce lo avessero chiesto. Non volevamo fare un super ospedale, non volevamo fare un'università, non volevamo insegnare questo o quel programma, ma fare quello che avremmo visto insieme a loro di fare. E così abbiamo ricominciato a fare capendo che non è più importante quello che dico io rispetto a quello che dici tu. La base della fraternità è capire insieme ragionevolmente quello che c'è da fare" (Callebaut, Nkemnkia, 2005, p. 903).

Mi sembra importante quest'episodio perché mette in luce come a Fontem il vero donarsi sta nella dimensione di perdere

anche la propria idea e il proprio pensiero perché non è tanto questo che si dà all'altro quanto la disponibilità di essere per lui e costruire insieme qualcosa. È questo il livello di prosocialità che si vuole indagare in chi è stato a Fontem.

I focolarini sono stati i battistrada, ma ad oggi sono tante le persone di ogni razza e credo religioso, età e situazione sociale, giovani, sposati, sacerdoti, consacrati e laici che sono stati a Fontem e lì hanno vissuto una forte esperienza di donazione e di reciprocità. C'è da specificare che non sono solo aderenti al Movimento dei Focolari ma persone che hanno voglia di fare una tale esperienza.

Grazie a tutte queste persone che in quarant'anni hanno messo piede a Fontem, lì dove c'era solo un'impervia foresta equatoriale, oggi si erge una città fatta di case, strade, scuole, un college, chiese, addirittura un acquedotto e dal 1999 la linea per la luce elettrica!

Ma oggi Fontem è soprattutto un'oasi nella foresta dove si va per imparare come si fa ad amare, per toccare con mano come questo tipo di amore porti alla reciprocità e, quindi, ad una convivenza migliore tra gli uomini.

6.1.2 Il campione

Il campione della ricerca è costituito da undici persone, ciascuna delle quali ha vissuto un periodo di tempo a Fontem, nel cuore dell'Africa.

Si sono prese in considerazione solo le esperienze fatte negli ultimi cinque anni nonostante è da quarant'anni che persone di diverse razze e convinzioni vanno a Fontem per fare dono di un frammento della loro vita a quelle popolazioni.

Questi soggetti che costituiscono il campione sono solo una parte della popolazione contraddistinta dall'esperienza specifica nell'arco degli ultimi cinque anni. È un campione con caratteri di casualità, costituito dalle persone di cui sono riuscita ad avere gli indirizzi (tramite la segreteria dell'AMU – Azione Mondo Unito – l'O.N.G. che coordina i progetti a Fontem e in altri paesi in via di sviluppo) e che sono riuscita a contattare.

C'è da dire che non tutti quelli che partono per Fontem (soprattutto per tempi lunghi) portano a termine il loro soggiorno lì. Le condizioni di vita, tra cui il clima, le malattie, la comprensione della lingua locale, sono più difficili di quanto si possa immaginare,

il tutto unito ad un'esperienza emotiva molto forte che si giunge a fare in tali posti e lontano da casa.

Coloro che sono stati intervistati in questa ricerca, anche se con non poche difficoltà, sono rimasti a Fontem tanto quanto avevano programmato.

I periodi di permanenza sono stati di diversa durata, dal minimo di 20 giorni al massimo di un anno.

A Fontem si va per lavorare e nella consapevolezza che tutto può venir chiesto, in base alle necessità. Le competenze dei soggetti del nostro campione sono di diverso tipo ma una volta lì essi si sono trovati a svolgere attività nuove e inaspettate, sebbene riguardanti il loro campo.

La maggior parte dei soggetti del campione è stato a Fontem tra i 23 e i 30 anni, vi è poi un solo soggetto che al momento dell'esperienza ne aveva 56.

A Fontem vanno persone di diverse nazionalità. La maggior parte dei soggetti intervistati in questa ricerca sono italiani, fatto dovuto alla maggiore facilità nel contattarli. Due sono i soggetti di diversa nazionalità: Valeria, argentina e Paul, scozzese.

Nella tabella che segue presentiamo le caratteristiche dei soggetti che sono stati contattati e intervistati in questa ricerca, tenendo presente che l'età è quella relativa al loro viaggio a Fontem.

NOME	NAZIONALITÀ	PROFESSIONE	ETÀ	PERIODO trascorso a Fontem
Campbell Paul	Scozia	Assistente generale in campo elettronico	26	Da maggio 2001 a ottobre 2001
Carta Patrizia	Italia	Infermiera	28	Da febbraio 2002 a dicembre 2002
Castellini Chiara	Italia	Infermiera	30	Dal 4 al 24 Novembre 2005
Ciarrocchi Francesca	Italia	Infermiera	27	Da maggio 2004 a novembre 2004
Craffonara Ulrich	Italia	Geometra	25	Da novembre 2005 a maggio 2006
Galluzzi Franco	Italia	Tecnico di laboratorio biologico	56	Novembre 2003
Gervasoni Stefano	Italia	Geometra	23	Da marzo 2002 a settembre 2002
Moznich Davide	Italia	Meccanico	23	Da dicembre 2004 a dicembre 2005
Orlandini Aurora	Italia	Infermiera	28	Novembre 2004- Novembre 2005
Salgado Valeria	Argentina	Radiologa	26	Da Gennaio 2005 a Dicembre 2005
Verrelli Cristiana	Italia	Medico	29	Da febbraio 2002 a settembre 2002

6.1.3 Procedura e metodo

In un primo momento sono stati reperiti gli indirizzi e i numeri di telefono delle persone che sono state a Fontem negli ultimi cinque anni per fare un'esperienza di donazione tramite l'AMU – azione mondo unito – e la Segreteria di Gioventù Nuova, organizzazioni del Movimento dei Focolari che si occupano del coordinamento dei progetti relativi a Fontem e ad altri paesi in via di sviluppo. Ho quindi contattato, con non poche difficoltà dovute alla reperibilità, telefonicamente o via email (nel caso di soggetti fuori dal territorio nazionale) più di 10 soggetti in Italia e all'estero.

Già i lunghi colloqui telefonici (in particolare con gli italiani) sono stati fonte di importanti informazioni sull'esperienza di donazione fatta da ciascuno a Fontem e sui risvolti che essa ha avuto in loro. Sono stati colloqui intensi e profondi in cui, oltre ad ascoltare loro, ho potuto presentare gli scopi e le finalità della mia ricerca e chiedere a ciascuno la disponibilità a parteciparvi.

Gli stranieri sono stati contattati via email attraverso una lettera personale in cui ci fossero tutte le informazioni sulla ricerca e la richiesta di disponibilità da parte loro a collaborare.

Nei giorni immediatamente successivi al colloquio o alla lettera preliminare è seguito l'invio tramite supporto informatico di uno schema di intervista strutturato, elaborato ad hoc per questa ricerca.

Lo schema d'intervista è caratterizzato da dieci item, di cui:

- i primi cinque consistono in domande aperte, con le quali si cerca di indagare motivazioni, aspettative, emozioni legate all'esperienza di donazione e si chiede di raccontare un episodio sul tema durante la permanenza a Fontem.
- i restanti cinque item sono strutturati ciascuno in una prima parte a domanda chiusa (risposta multipla) e una seconda parte a risposta aperta di approfondimento e spiegazione di ciò che è stato affermato poco prima.

A distanza di un periodo variabile di tempo (dai due giorni ad un mese) e dietro alcune mie sollecitazioni, sono tornati indietro sempre per via informatica (solo in un caso per posta ordinaria) undici schemi d'intervista compilati secondo le indicazioni date.

6.2 Analisi dei dati

6.2.1 Analisi quantitativa

In questo sottoparagrafo vengono illustrati con l'aiuto di grafici a torta i dati quantitativi ottenuti dall'autosomministrazione dell'intervista strutturata da parte degli undici soggetti del nostro campione. Tali dati verranno poi commentati nel paragrafo 3 riservato alla Discussione finale.

L'analisi quantitativa che segue prenderà avvio dal sesto item dell'intervista strutturata, in quanto i cinque item precedenti prevedono risposte aperte e saranno, quindi, analizzati tra i risultati qualitativi.

Nell'analisi quantitativa si prenderà in considerazione, inoltre, solo la prima parte (la domanda a risposta chiusa) degli item che vanno dal sesto al decimo poiché la seconda parte di essi, come è stato detto in precedenza, chiede al soggetto intervistato di dare una spiegazione che, quindi, sarà analizzata tra i risultati qualitativi.

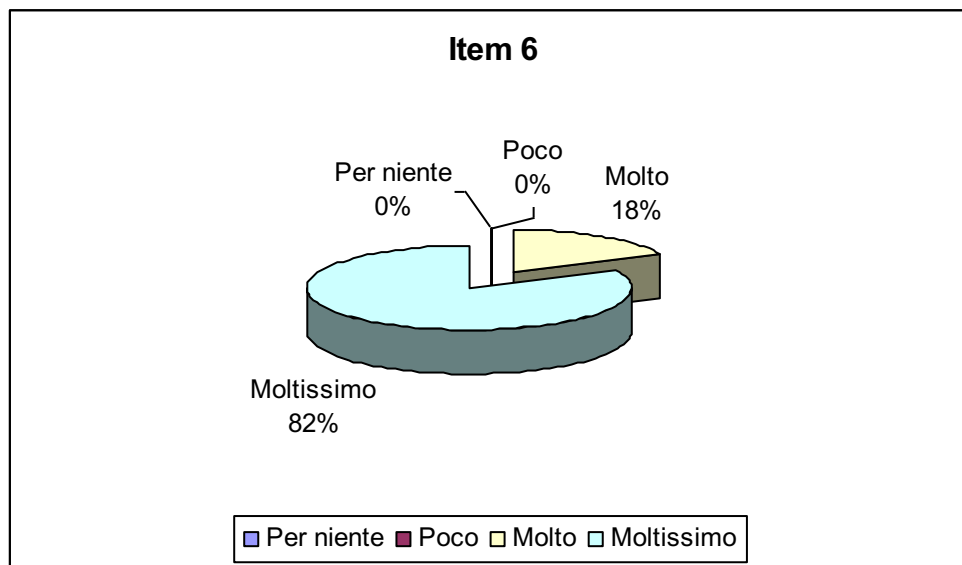
Item n. 6 - Quanto l'esperienza fatta a Fontem ti ha arricchito?

a. Per niente

b. Poco

c. Molto **x x**

d. Moltissimo **x x x x x x x x**



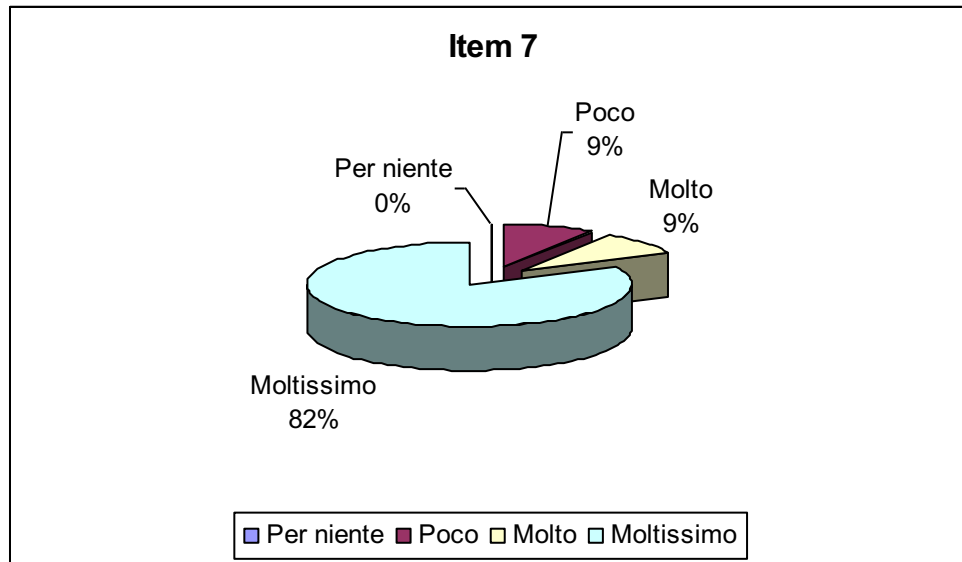
Item n. 7 - Quanto ti ha realizzato come persona?

a. Per niente

b. Poco **x**

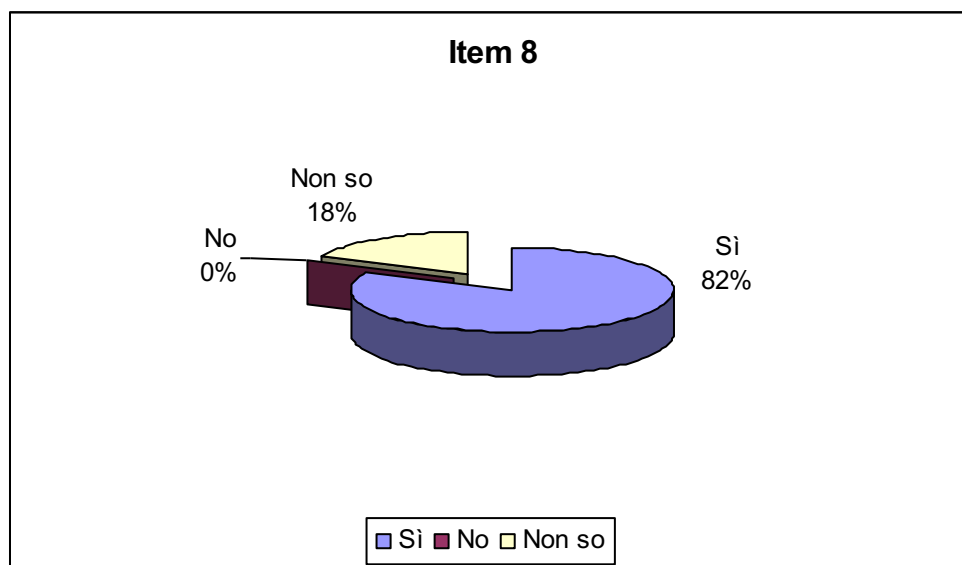
c. Molto **x**

d. Moltissimo **x x x x x x x x x**



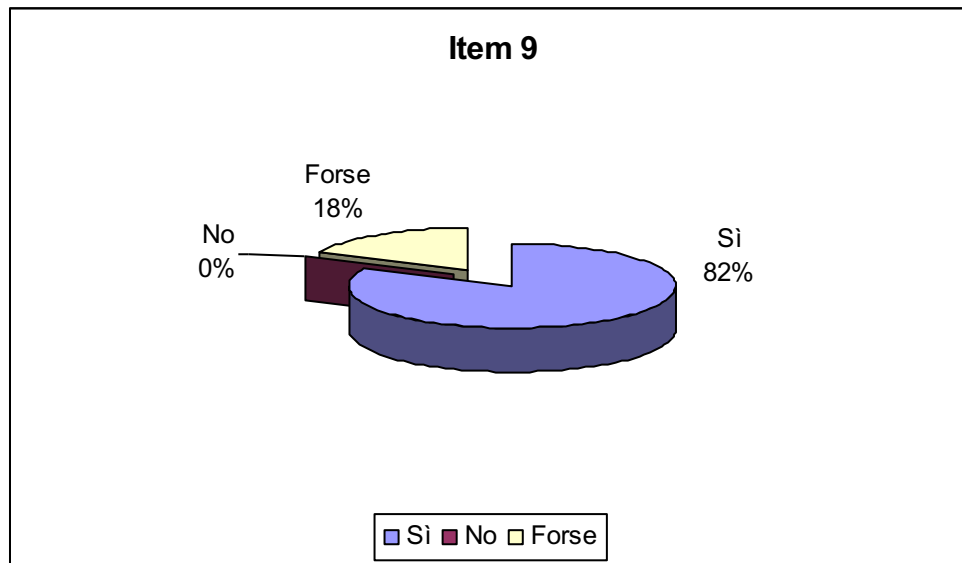
Item n. 8 - Se ne avessi la possibilità rifaresti quest'esperienza?

- a. Sì x x x x x x x x x
b. No
c. Non so x x



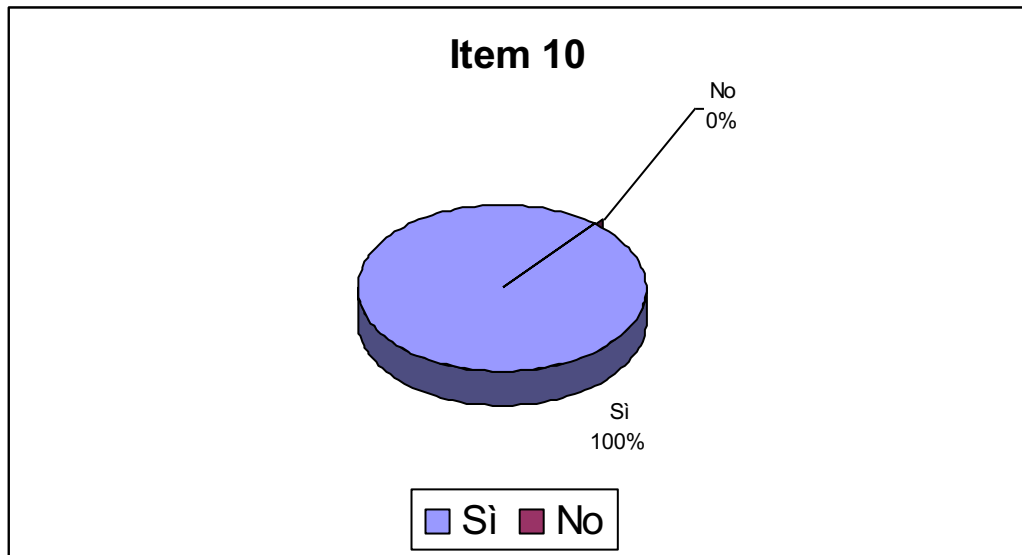
Item n. 9 - Pensi che sia possibile continuare a donarsi agli altri anche al ritorno da Fontem?

- a. Sì x x x x x x x x x
b. No
c. Forse x x



Item n. 10 - Pensi sia importante nella nostra società che gli uomini vivano non per se stessi ma l'uno per l'altro?

- a. Sì **x x x x x x x x x x**
b. No



6.2.2 *Analisi qualitativa*

Vengono ora riportate le risposte ritenute più significative date dai soggetti agli item che prevedevano domande aperte.

Nella risposta al primo item i soggetti raccontano le vicende che li hanno portati a partire per Fontem, ma, in particolare, qui ai fini della ricerca, è utile evidenziare solo i motivi di carattere generale.

Item n.1 - Perché hai deciso di partire per Fontem?

“Avevo deciso di fare un’esperienza in un paese straniero per un lungo periodo di tempo e quando venni a sapere dell’opportunità di andare a Fontem fu come se fosse arrivata una risposta al mio desiderio. Ero disoccupato perciò avevo tempo libero. Non penso avrei interrotto una carriera o gli studi per andare. Non avevo alcuno specifico pensiero di offrire aiuto” (**Paul Campbell**)

“In realtà avevo deciso di partire per un’esperienza di volontariato in un paese del terzo mondo. La scelta di Fontem è stata una coincidenza, una coincidenza per me non casuale” (**Franco Galluzzi**)

“Ho deciso di partire per Fontem perché sentivo molto forte il desiderio di mettermi in gioco per gli altri” (**Valeria Salgado**)

“Ho sempre desiderato fare un’esperienza in Africa, è la vera motivazione che mi ha spinto a diventare infermiera” (**Aurora Orlandini**)

“Da quando ero piccolo avevo il desiderio di andare in Africa; mi si è presentata l'occasione a Roma ad un congresso. Mentre guardavo un'intervista

fatta ai responsabili di Fontem, in basso scorrevano i vari lavori che lì si potevano svolgere e tra questi c'era il mio (meccanico). Ho preso la palla al balzo” **(Davide Moznich)**

“Avevo bisogno di dare un senso più profondo alla mia vita e di staccare dal quotidiano” **(Patrizia Carta)**

Item n. 2 - Quali erano le tue motivazioni e le tue aspettative?

“Mi entusiasmava l’idea di conoscere un popolo diverso dal mio; di poter vivere fianco a fianco con persone che avevano un modo di vivere totalmente diverso fino a fare quest’ultimo mio. Ho sempre pensato che la diversità vuol dire bellezza e che l’incontro con chi è diverso vuol dire ricchezza, ma ora avevo la possibilità di fare questa esperienza concretamente” **(Francesca Ciarrocchi)**

“Mi ha motivato sapere che tutto quello che avevo appreso durante la mia formazione professionale poteva essere finalizzato ad aiutare persone che ne avevano più bisogno. Lo scambio inter-culturale è stata anche una grande motivazione: conoscere la cultura del popolo Bangwa e far conoscere la mia cultura. Non avevo aspettative... All’inizio pensavo che sarei stata io un grande aiuto per loro ma è stato il contrario, ho imparato moltissimo da ognuno sia personalmente che professionalmente” **(Valeria Salgado)**

“Mi ero immaginato Fontem completamente diversamente da come poi l’ho visto e vissuto. Tutte le mie aspettative e le mie motivazioni sono state

distrutte nelle prime settimane. Ho dovuto perderle tutte per essere vuoto e così poi riuscire a capire che non ero lì per soddisfare il mio egoismo che voleva fare una cosa buona per gli altri, ma che ero lì per fare la mia parte senza pretendere niente” (**Ulrich Craffonara**)

“Volevo andare a Fontem come medico per entrare in comunicazione con il popolo Bangwa attraverso il cuore, le mani, non con le idee o chissà cos’altro. Volevo avvicinarmi ai bisogni più elementari (eppure così poco scontati) di ognuno per poter incontrarlo” (**Cristiana Verrelli**)

“Il motivo per il quale sono partito è che volevo mettere a disposizione le mie competenze (ho lavorato nel cantiere di ampliamento dell’ospedale) e volevo essere in qualche modo utile. Altrimenti non sarei partito! Sapevo che sarebbe stata un’esperienza fortissima e utile per la mia vita, volevo buttarmi il più possibile nella vita del posto in cui andavo” (**Stefano Gervasoni**)

“Volevo conoscere meglio me stesso. Mi aspettavo una vita quotidiana difficile e impegnativa. Mi aspettavo molta interazione con il popolo Bangwa a Fontem. Mi aspettavo che il lavoro avrebbe occupato molto del mio tempo. Mi aspettavo di imparare più di quanto potessi insegnare io” (**Paul Campbell**)

Item n. 3 - Come hai cercato di porti davanti a ciascuna persona, sebbene così diversa da te?

“Essendo la cultura così diversa (molto più diversa di quanto avevo immaginato) é stato difficile all’inizio costruire dei rapporti con la gente. Quando parlavo con qualcuno cercavo di lasciare da parte tutti i miei

pregiudizi (spesso negativi) e di vedere in quel momento solo la persona che avevo davanti. Questo mi ha anche fatto capire che non era importante solo l'aiuto materiale che davo ai Bangwa, ma molto più importante era la dignità che potevo dargli parlando con loro e ascoltandoli” (**Ulrich Craffonara**)

“Essendo me stessa con semplicità” (**Patrizia Carta**)

“Cercando di diventare uno di loro e ascoltando senza fare prediche per almeno i primi dieci mesi!” (**Davide Moznich**)

“Nei primi mesi di permanenza a Fontem riuscivo a fatica a capire alcuni atteggiamenti o modi di fare del popolo africano e questo mi portava a criticarli o a rifiutarli. Era come se ci fosse una sottile barriera fra me e gli altri che non mi permetteva di conoscere veramente le persone che avevo di fronte: tale barriera erano gli schemi e i pregiudizi con cui ero partita. Mi sono accorta, quindi, che erano le mie convinzioni a non rendermi libera. E che l'unico modo per entrare in empatia con l'altro era perderle. Perdere tutto ciò in cui credevo per entrare nell'altro: un esercizio tutt'altro che facile! Eppure era proprio questo il punto di partenza che mi avrebbe permesso di scoprire l'altro, di arricchirmi della sua diversità e di ritrovarmi” (**Francesca Ciarrocchi**)

“Cercando di mettermi al servizio dell'altro (anche se non conoscendo l'inglese ho trovato difficoltà nel comunicare) e adeguarmi alle sue abitudini ed esigenze” (**Franco Galluzzi**)

“La mia fortuna è stata il non saper parlare inglese, che mi ha costretto a stare zitto, non capire, ma vivere con chi avevo vicino. In casa erano tutti

africani di diverse nazionalità e il primo mese veramente non ho potuto comunicare se non a gesti o poco più; mi mettevo quindi a fare i lavori di casa e di cucina per dare una mano sempre spalla spalla con qualcuno. Così lentamente ho conosciuto i miei coinquilini e approfondito con ciascuno i rapporti sino ad una conoscenza fortissima come fraterna” (**Stefano Gervasoni**)

“Con umiltà, sempre con tanta umiltà” (**Cristiana Verrelli**)

“Quando c’erano della divergenze di pensiero, che fosse con un medico al lavoro o con una persona del posto, cercavo prima di tutto di ascoltare a fondo ed entrare nel modo di pensare dell’altro. In alcuni momenti, con molto rispetto, ho potuto dire quello che pensavo. Volevo entrare nella cultura, nel modo di vivere del posto, senza cambiare le regole, ma adattandomi fino al punto di sentirle mie” (**Valeria Salgado**)

“All'inizio ho fatto molta fatica ad accogliere completamente l'altro così diverso da me, ho avuto bisogno di un pò di tempo; ma dopo non dovevo neanche più pensarci, facevo tutto per l'altro e anche l'altro faceva tutto per me, era un continuo scambio, molto naturale ed emozionante” (**Chiara Castellini**)

Item n. 4 - Quali sono state le emozioni più forti che hai provato mentre eri al servizio del popolo Bangwa?

“Di emozioni ne ho provate tante: da una parte il dolore e il senso di fallimento (non sono stati pochi i momenti in cui ho pianto e mi sono chiesta cosa c’ero andata a fare fino a lì) ma accanto ad essi un senso di gioia e libertà

incredibili e mia sperimentati prima! Ero una persona libera. E quanto più amavo e mi buttavo fuori da me stessa tanto più ero e mi sentivo africana!”

(Francesca Ciarrocchi)

“Ci sono state tante emozioni forti. Forse quella più grande l’ho vissuta mentre un giorno ero al lavoro. Ero vicino ad un gruppo di case dove dovevo fare dei rilievi topografici. Per annotare le misure prese avevo in mano un blocco di fogli bianchi formato A5. Un bambino si è avvicinato a me ma non mi parlava e non rispondeva alle mie domande. Dopo un po’ ho notato che continuava a guardare il mio blocco di fogli. Gli ho così chiesto se voleva un foglio. Contentissimo mi ha risposto di sì e mi ha ringraziato correndo poi subito via. Dopo pochi minuti è tornato con i suoi 4 fratelli e mi ha detto che anche loro volevano un foglio. Mi ha colpito la loro felicità per così poco. Sono poi rimasti lì fino a quando ho finito il mio lavoro, parlando e giocando con me” **(Ulrich Craffonara)**

“Le emozioni più forti le provavo quando andavo a visitare qualche famiglia o andavo alle feste e i Bangwa mi dicevano che erano contenti di avermi in casa loro e che ero il primo bianco ad entrare nella loro casa”

(Davide Moznich)

“La mia più grande sensazione a contatto con i Bangwa era un forte desiderio di essere accettato da loro” **(Paul Campbell)**

“Un’emozione forte è accorgersi che questo popolo ti mostra la sua stima e ti fa sentire importante” **(Franco Galluzzi)**

“È stato emozionante capire che non ero in “missione” per salvare qualcuno: che il dono più grande non lo facevo, ma lo ricevevo ed era la loro accoglienza. Questo non era scontato dato che potevo essere visto come un bianco immigrato a casa loro a portare chissà quale aiuto! A Fontem ci si vuole bene senza doppi fini, perché gli altri contano come te; non c’è competizione per la scalata di questa vita” **(Stefano Gervasoni)**

“Le emozioni più forti sono state condividere la gioia di una madre affetta da linfoma per la nascita del primo figlio (deceduta dopo pochi mesi dal parto), soffrire con una giovane donna che moriva di AIDS, ammirare la forza di una di loro che seppur malata in fase terminale aiutava le altre donne del reparto in silenzio e col sorriso” **(Cristiana Verrelli)**

Item n. 5 - Racconta un episodio in cui il metterti in donazione ha significato uscire dal proprio Io per accogliere fino in fondo l’altro. Quali sentimenti hai vissuto in quell’occasione?

“È difficile limitarmi ad un solo episodio. L’intera esperienza era caratterizzata dal dare me stesso. La mia esperienza più forte di questo genere non è stata in relazione ad un’altra persona, ma in relazione a tutta l’esperienza. Ero nel bel mezzo di un lungo e noioso lavoro, ero da due settimane da solo a selezionare bulloni e viti. Ad un certo punto mi sono fermato e mi sono chiesto che stessi facendo. Pensai “Non sono venuto in Africa per questo”. Ma allora in un dialogo interiore con me stesso mi sono chiesto “Perché sei venuto in Africa?”. Ho cercato di rispondere a questa

domanda e ho realizzato che questo era proprio quello per cui ero venuto in Africa. Non solo nel senso che Fontem aveva bisogno di qualcuno che voleva fare un tale lavoro, ma anche nel senso che Fontem aveva bisogno di persone che fossero capaci di “dare se stesse”. Fu un momento difficile ma cambiò la mia intera visione dell’esperienza in Africa” **(Paul Campbell)**

“Ho seguito in questi 6 mesi i lavori per la realizzazione di un campo da basket. Dopo aver fatto un piccolo progetto ho fatto anche la direzione lavori. Però non sono stato lì a dire ai lavoratori cosa dovevano fare, ma mi sono messo a lavorare con loro. Non è stato facile. Io avevo tutto un altro metodo di lavoro che pensavo fosse molto più veloce. Ho notato però che imponendo il mio metodo il rapporto con gli altri lavoratori diventava molto difficile. Ho iniziato quindi a lavorare secondo i loro ritmi e i loro metodi. Questo mi ha portato a costruire con loro delle bellissime amicizie” **(Ulrich Craffonara)**

“Una volta una ragazza africana che lavorava nella lavanderia dell’ospedale, mi ha raccontato che finito il suo turno sarebbe andata a fare il lavoro nei campi. Doveva lavorare molto perché aveva la responsabilità dei fratelli più piccoli e con le verdure di quella terra si cibavano. Mi è venuto il desiderio di donare il mio tempo per aiutarla...così le ho proposto di andare insieme sebbene sapevo che era un lavoro molto faticoso. È stato terribile sotto il sole...alla fine ero sporca e stanchissima, però ne era valsa la pena perché mai mi ero sentita così felice. Ho sentito che ora avevo un’amica in più, un’amica africana: è nata una confidenza, una vera amicizia e lei mi ha

raccontato dolori grandi della sua famiglia e della sua cultura” (**Valeria Salgado**)

“Per me mettermi in donazione era regalare un sorriso ad ognuno che incontravo dimenticando la lontananza dalla mia famiglia e dal mio ragazzo” (**Patrizia Carta**)

“Durante questa esperienza sono stati tanti i momenti in cui veniva richiesto di uscire dal proprio Io, dal proprio egoismo per accogliere l’altro. Non è stato facile, soprattutto all’inizio, ma piano piano grazie alla mia volontà di donarmi agli altri la situazione è cambiata: per esempio il non andare al bar a bere una birra se all’inizio era una rinuncia, ad un certo punto si è trasformato nella gioia di assaporare un nuovo modo di divertirsi: bastavano due bonghi e delle noccioline e la festa era assicurata! E questo modo di fare era contagioso: una volta una persona mi ha detto che io non ero africana perché ogni tanto chiedevo della pasta, eppure è stata proprio lei che vedendomi assaporare in diverse occasioni i cibi africani, una volta mi ha cucinato un bel piatto di spaghetti!” (**Francesca Ciarrocchi**).

Si continua con l’analisi qualitativa della seconda parte degli item nn. 6-7-8-9-10, dei quali è stato già analizzato l’aspetto quantitativo nel paragrafo 6.2.1. Con questa analisi le risposte a tali item sono completate e rese maggiormente comprensibili.

Item n. 6 – Se tale esperienza ti ha arricchito, in cosa?

“Nel vedere le cose sotto un altro aspetto, più umano e meno egoistico e consumistico” (**Ulrich Craffonara**)

“Mi ha arricchito perché mi ha permesso di ritrovare le priorità della mia vita” (**Patrizia Carta**)

“Ho scoperto che donandosi completamente, uscendo fuori di sé non solo si trova l'altro e lo si capisce, ma ci si ritrova. Si scoprono delle potenzialità nascoste che non si pensava nemmeno di avere. Ancora oggi quando faccio fatica ad andare avanti, nel lavoro così come nella vita di tutti i giorni, il ricordo di quanto vissuto e sperimentato a Fontem mi aiuta” (**Francesca Ciarrocchi**)

“Nel mio modo di vedere la vita, di costruire le relazioni con gli altri e in quello in cui credere e desiderare. È difficile cambiare i comportamenti ma rendersi conto di aver bisogno di cambiare per stare meglio con se stessi è l'arricchimento più grande” (**Aurora Orlandini**)

“Nella conoscenza di me stesso; nella capacità di capire che esistono culture molto diverse dalla nostra, ma che non è questo che ci divide quanto la nostra rigidità, e ciò vale anche tra persone della stessa cultura! Ho imparato che non serve andare in Africa per essere utili, ognuno ha il suo posto e serve dove sta, se vuole!” (**Stefano Gervasoni**)

“L'esperienza a Fontem è stata un'esperienza di vita più che di lavoro. La più emozionante e profonda che io abbia mai vissuto. Mi ha arricchito in quanto persona. Ho conosciuto persone semplici e per questo meravigliose che

non hanno nulla da offrirti se non loro stessi, e ti donano loro stessi. Molto disarmante se penso che sono dovuta andare in un paese africano per ricevere tutto ciò perchè nel mio non l'ho ancora provato!” (**Chiara Castellini**)

“Mi ha arricchito molto dal punto di vista professionale, ma non solo. Questa esperienza mi ha aperto la mente, la testa...” (**Valeria Salgado**)

“Ho imparato a riconoscere i miei limiti: pensavo di poter dare e stare bene fin da subito, ma non è stato così. All’inizio mi sono sentita impotente. Che fare? Rimboccarmi le maniche e lavorare su di me per non lasciarmi sopraffare dalle mie paure. Dopo quest’esperienza mi sento cresciuta: più consapevole di me e dei bisogni degli altri” (**Cristiana Verrelli**)

Item n. 7 – Cosa significa per te essere una persona realizzata?

“Una persona realizzata è in armonia con se stessa e il mondo intero” (**Paul Cambell**)

“Quando quello che fai è utile agli altri” (**Franco Galluzzi**)

“Io ho trovato la mia realizzazione indirizzando la mia vita, o per lo meno una parte di essa, alla cosa che in questo momento mi rende felice, aiutare Fontem aiutando me stessa; adoro il mio lavoro, amo l’Africa e fondendo le due cose ho trovato nuova linfa vitale. Ho deciso di realizzare la mia vita realizzando un sogno mio e di Fontem, una scuola infermieri lì nella foresta” (**Aurora Orlandini**).

“Sapere che per ogni tua azione fai star bene qualcuno” (**Patrizia Carta**)

“Io mi sento realizzato non quando inseguo i miei desideri in modo ossessivo, ma quando ottengo qualche risultato insieme a qualcuno o quando aiuto qualcuno nel suo cammino. Sia in modo concreto (montare una mensola), sia in modo più astratto (nell’ascolto o dando consigli)” (**Stefano Gervasoni**).

“Prima di partire speravo che questa esperienza mi potesse realizzare, cioè farmi sentire felice e soddisfatto di aver fatto qualche cosa per gli altri. Tornato però non ho mai pensato se mi ha realizzato questa esperienza oppure no, perché ho capito che non é quella la cosa più importante della mia esperienza, cioè non é più quello il motivo del mio viaggio in Africa. Rispondo comunque con MOLTO perché mi sento felice e sono contento dell'esperienza che ho fatto” (**Ulrich Craffonara**).

“Per me essere una persona realizzata vuol dire essere consapevoli di ciò che si è e di ciò che si può dare. Solo così è possibile essere utili a qualcuno” (**Cristiana Verrelli**)

Item n. 8 – Se ne avessi la possibilità rifaresti quest’esperienza? Perché?

“Sì, perché mi aiuta a crescere” (**Franco Galluzzi**)

“Non so, per ora sento che il mio posto è qua e che Fontem é stata un’esperienza che mi ha dato tanto. Forse più avanti. Spero però di poter tornare presto in Africa” (**Ulrich Craffonara**).

“Ovviamente sì, come ho già fatto; la nuova sfida è però quella di rimanere più a lungo e costruire qualcosa di più duraturo, lasciare un segno per gli altri e dentro di me, Fontem mi ha aiutato a migliorarmi come persona ora sono io che voglio aiutare Fontem a migliorarsi” (**Aurora Orlandini**).

“Sì, perché mi sono sentita in ogni momento a casa, al mio posto, felice facendo quello che mi piaceva. Sì perché il popolo africano mi è entrato nel cuore. Prima di partire ho rifiutato alcune proposte di lavoro per fare questa esperienza, e oggi mi trovo senza la possibilità di lavorare nel mio campo a causa della situazione economica dell'argentina, nonostante ciò non mi pento di aver fatto questa scelta e la rifarei ancora. Questa esperienza segna un prima e un dopo nella mia vita” (**Valeria Salgado**)

“Rifarei l'esperienza a Fontem per continuare il mio "viaggio interiore" iniziato a Novembre. Ho lasciato una parte di me là e vorrei tornare a riprenderla” (**Chiara Castellini**)

“Ogni tanto mi viene voglia di ripartire e non escludo che in futuro questo non possa accadere. Ma è anche vero che non importa dove si è, l'importante è continuare questo gioco con chi ci è accanto. Senza stancarsi mai di ricominciare!” (**Francesca Ciarrocchi**)

Item n. 9 - Pensi che sia possibile continuare a donarsi agli altri anche al ritorno da Fontem? Con quali difficoltà e quali ricadute positive?

“A Fontem tutto è molto più semplice e facile, ma mi rendo conto che la mia vita è qua, quindi la vera missione "impossibile" è portare un pò di Fontem qua, riuscire a vivere ciò che ho vissuto in Africa in Italia.... è molto impegnativo!” **(Chiara Castellini)**

“Sì, certamente è possibile. La difficoltà maggiore è quella di riconoscere il male occidentale: l’egoismo e il benessere a tutti i costi, e non lasciarsi risucchiare da esso. La tentazione è forte perché siamo figli di questa epoca e di questa cultura. Sapere che esistono luoghi come Fontem dove in tanti si ritrovano a donare la loro vita per mesi e anni, mettendo da parte bisogni, sogni, realizzazioni, riposo, fa cambiare la prospettiva. Se si pensa agli altri ci si apre al mondo” **(Cristiana Verrelli)**

“Forse; vivere in donazione a Fontem è più facile perché non ci sono barriere all’amore mentre nella quotidianità sono molte le barriere da superare, quindi, molte volte, sei anche meno motivato a farti in quattro per voler bene agli altri” **(Patrizia Carta)**

“Sicuramente a casa propria è più difficile essere così slanciati nel donarsi agli altri, ma vale la pena ogni tanto fare l’esperienza di staccarsi dalle cose che immancabilmente ci circondano e dedicarsi con più generosità alle persone (concretamente: domenica dai nonni, giocare con un bimbo, lavare i

piatti) per fare qualcosa che fa loro piacere. Si è sicuramente più felici!”

(Stefano Gervasoni)

“Il darsi è sempre stato un aspetto del mio modo di essere, anche prima di andare a Fontem; ma l’esperienza in Africa mi ha aiutato a capire nuovi modi di mettere in pratica questa cosa in cui credo. Le difficoltà sono le stesse, sia a casa che a Fontem: è una battaglia spirituale e personale” **(Paul Campbell)**

“Sì perchè l’esperienza che ho fatto mi ha lasciato un grande desiderio di mettermi in gioco per gli altri e mi ha fatto scoprire che donandomi a chi ha più bisogno trovo il mio essere, l’essenza della vita. E questo mi fa felice!” **(Valeria Salgado)**

“Forse; qua é molto più difficile, ci vuole molta più forza. Si é sempre giudicati dagli altri e bisogna sempre giustificare tutte le cose che si fanno. A Fontem le persone sono più aperte e le occasioni di donarsi ci sono in continuazione” **(Ulrich Craffonara)**

Item n. 10 - Pensi sia importante nella nostra società che gli uomini vivano non per se stessi ma l’uno per l’altro? Quanto la tua risposta dipende dall’esperienza fatta a Fontem? Cosa essa ti ha lasciato?

“Pensavo fosse importante vivere gli uni per gli altri anche prima di partire per l’Africa, ma l’esperienza lì confermato questa mia certezza e me

l'ha fatta capire meglio. In fondo, quando vivi per l'altro vivi anche per te stesso perché ti arricchisci” **(Franco Galluzzi)**

“Sebbene la mia attitudine al donarsi esisteva già prima dell'esperienza fatta a Fontem, quest'ultima mi ha dato la certezza che il vivere l'uno per l'altro è un valore universale. Sono convinto, inoltre, che è importante vivere in questo modo nella vita quotidiana, non solo in speciali esperienze” **(Paul Campbell)**

“Gli uomini vivono in un mondo fatto di altri uomini. Gli uni senza gli altri non possono esistere. Vivendo con gli altri si vive con se stessi, aiutando gli altri si aiuta se stessi. Grazie a Fontem l'ho capito” **(Chiara Castellini)**

“L'esperienza a Fontem ha confermato la mia idea che gli uomini devono vivere non per se stessi ma per gli altri. I miei genitori me lo avevano insegnato fin da piccola ma questa esperienza lo ha riconfermato e solidificato. Penso che in fondo l'uomo ha il desiderio di amare i suoi simili, è come una necessità. È scritto nel DNA di ogni persona” **(Valeria Salgado)**

“Io ci ho provato e continuo a provarci a vivere per gli altri. Oggi non cambierei per nulla al mondo; anche se non sono un marziano e anch'io penso ai miei affari e a ciò che mi piace (altrimenti non avrei nulla da dare agli altri), a volte cerco di abbandonare i miei interessi per fare quello che interessa agli altri, senza chiedere nulla in cambio. L'esperienza di Fontem mi lascia l'incredibile gusto di felicità e di pienezza che si prova quando ci si spende per gli altri senza inseguire la pazza corsa della propria realizzazione di sé; questo gusto può essere provato sempre, senza la necessità di fare esperienze che

allontanano dalle proprie radici e senza volare via lontano” **(Stefano Gervasoni)**

“È fondamentale vivere gli uni per gli altri. Basta vedere come l’egoismo porta alla diffidenza e all’individualismo mentre l’apertura all’altro fa divenire più “ricchi”. È la lezione più importante che ho imparato da Fontem” **(Patrizia Carta)**

“L’unione fa la forza perciò è importante vivere per gli altri e non solo per se stessi. Di Fontem mi rimane un ricordo fantastico di come ci aiutavamo con i miei compagni di casa... se loro non ci fossero stati io non ce l’avrei fatta e viceversa” **(Davide Moznich)**

“Sono convinto di questo grazie all’esperienza fatta a Fontem. Mi ha lasciato la convinzione che dobbiamo vivere l’uno per l’altro” **(Ulrich Craffonara)**

“Se non si pensasse una cosa del genere secondo me non varrebbe la pena vivere. L’esperienza di Fontem mi ha permesso di rendermi conto quanto questo sia vero e quanto sia essenziale per vivere felici e realizzati. È da poco più di 2 anni che vivo da sola e la mia casa è stato il mio solo pensiero per molto tempo: l’arredamento, le finiture, ecc. ecc.; tornata da Fontem nella mia bella casa dove non mi mancava nulla, ho provato un senso di vuoto incolmabile, di tristezza e di nostalgia di un luogo (Fontem) in cui, pur non avendo nulla, non sentivo il bisogno di nulla perché l’amare l’altro e vedere quest’ultimo sempre disponibile nei miei confronti, riempiva ogni vuoto. La vera felicità l’ho sperimentata lì, guardando un orizzonte madida di sudore,

ascoltando dei canti incomprensibili, uccidendo lo scarafaggio più grosso del mondo o abbracciando uno sconosciuto che mi ha detto “ben venuta”. La felicità non si cerca, arriva da sé quando si vive gli uni per gli altri” (**Aurora Orlandini**)

6.3 *Discussione*

Si intende ora procedere a considerare più accuratamente i risultati scaturiti dall’analisi quantitativa e qualitativa prendendo in considerazione uno alla volta i dieci item costituenti l’intervista strutturata. Si precisa che (per motivi di spazio) sono stati riportati nei dati qualitativi solo le risposte ritenute più significative date dai soggetti a ciascun item ma ora nella discussione si avrà uno sguardo più ampio a tutto ciò che gli intervistati hanno scritto.

I primi item hanno lo scopo di dare la possibilità all’intervistato di risalire all’origine della sua decisione di mettersi in donazione. La maggior parte dei soggetti prima della partenza sentiva il desiderio di fare qualcosa per gli altri (cfr. *item n.1*) e in particolare è diffuso il pensiero di andare in un paese del terzo mondo, in un luogo quindi lontano che dà anche la possibilità di staccare dal proprio quotidiano. Questo può far riflettere su come è

più facile percepire il donarsi agli altri come qualcosa rivolto lontano, alle persone del terzo mondo o comunque a quelli che sono più sfortunati di noi e non come uno stile di vita da mettere in atto verso chiunque.

La motivazione più comune che emerge (cfr. *item n. 2*) è il desiderio di conoscere e potersi confrontare con chi è diverso, e mai come nel caso del popolo Bangwa si tratta di una così accentuata diversità. Traspare la sfida del voler sperimentare se è davvero possibile costruire rapporti basati sul volersi bene anche tra persone di mondi così diversi. C'è anche chi parte con la speranza di poter conoscere meglio se stesso e chi vuole semplicemente mettere a disposizione le proprie competenze in luoghi in cui ve ne fosse grande necessità.

Le aspettative (cfr. *item n. 2*) negli intervistati sono tante o poche; sicuramente chi è andato a Fontem con l'idea di dare, è tornato molto più ricco di com'era partito perché ha ricevuto tanto da quelle popolazioni. Significativo è quanto dice a questo proposito Ulrich, il quale fa l'esperienza di dover perdere tutto quello con cui era partito, motivazioni e aspettative, perché esse alimentano il suo egoismo, rimangono fine a se stesse e non lo

rendono libero nel donarsi agli altri. Il vero dono è tale non quando è finalizzato a fare qualcosa di buono per gli altri in modo da mettersi a posto la coscienza ma quando si fa la propria parte senza aspettarsi niente ed è proprio quello che viene fuori dall'esperienza di Ulrich.

Per quanto riguarda il modo di porsi nei confronti dell'altro (cfr. *item n. 3*) la difficoltà maggiore per i soggetti giunti a Fontem è stata il doversi confrontare con i propri pregiudizi, i quali, come dice Francesca, ergevano una sottile barriera tra sé e gli altri; quest'ultima non permetteva di conoscere veramente le persone che si avevano di fronte. Bisognava perdere anche questi pregiudizi, solo questa sarebbe stata la strada per entrare in empatia con l'altro. E all'empatia si fa spesso riferimento in modo più o meno implicito nei racconti dei soggetti: “ascoltarli”, “diventare uno di loro”, “entrare nell'altro”, “vivere con chi avevo vicino”, “ascoltare a fondo ed entrare nel modo di pensare dell'altro”, “adattarmi fino al punto di sentire mie le regole del posto” sono tutte espressioni da loro utilizzate per descrivere il modo in cui hanno cercato di porsi verso l'altro. Si sa che il provare empatia è il primo passo che conduce a donarsi agli altri; e si può arrivare, come dice più volte

Chiara Lubich, a “farsi uno” con l’altro così che non emerge un Io o un Tu ma due esseri in donazione reciproca. E gli effetti sul sè di questo modo di vivere ci sono e sono rilevanti.

Già nel rispondere a quali sono state le emozioni più forti provate mentre si era al servizio del popolo Bangwa (cfr. *item n.4*), qualcuno evidenzia accanto al dolore e al senso di fallimento un senso di gioia e di libertà incredibili, mai sperimentati prima. Questo è una prima prova del fatto che l’essere umano, come sostenuto precedentemente in questo lavoro, è felice se è in donazione.

Interessante è la rilevazione che un forte desiderio nella maggior parte degli intervistati era quello di essere accettati dalla popolazione del posto. Come se dall’altra parte ci si attendesse una risposta all’amore che si stava dando, e ciò è naturale, siamo fatti per la reciprocità. Diversi intervistati annoverano tra le emozioni più forti di quest’esperienza la gioia di essere accolti dall’altro africano, altri invece la gioia provata nello sperimentare che un semplice gesto può fare felice più persone, altri ancora le emozioni più forti le hanno vissute condividendo le gioie e le sofferenze di chi avevano accanto. Certamente le emozioni più forti sono state

provate in relazione ad altre persone, quando si è condiviso qualcosa con gli altri.

L'*item n. 5* chiede di raccontare un episodio in cui si è dovuti uscire dal proprio io per accogliere fino in fondo l'altro. La maggior parte dei soggetti intervistati ha avuto difficoltà a limitarsi ad un solo episodio perché l'intera esperienza a Fontem, come afferma Paul, è caratterizzata dal dare se stessi. Dagli episodi raccontati a volte emerge la fatica, ma soprattutto la gioia, provata da tutti i soggetti, dopo, e in alcuni casi già durante, la messa in atto dell'azione verso l'altro. Inoltre il risvolto di questi episodi è sempre un consolidamento dei rapporti e delle amicizie perché l'altro sentendosi voluto bene si apre alla comunione e potrà essere anche lui la volta successiva a comportarsi in maniera prosociale.

A partire dall'*item n. 6* si chiede, tra l'altro, ai soggetti intervistati di selezionare una risposta tra quelle date. Risulta (cfr. *item n. 6*) che l'esperienza fatta a Fontem ha arricchito *moltissimo* l'82% degli intervistati, *molto* il 18% e nessuna risposta è stata registrata per le voci *poco* e *per niente*.

Dal punto di vista dell'analisi qualitativa emerge il ruolo fondamentale che tale esperienza ha avuto nella conoscenza di se

stessi e in un nuovo modo di vivere la vita e le relazioni interpersonali. C'è chi afferma di aver scoperto potenzialità nascoste che nemmeno pensava di avere, chi ha imparato a riconoscere i propri limiti senza lasciarsi sopraffare da essi, chi ha capito che non serve andare in Africa per essere utili. Per diversi soggetti l'esperienza di Fontem è stata un arricchimento oltre che umano anche professionale. Si percepisce che la vita degli intervistati una volta tornati dall'Africa ha cambiato taglio: si è più consapevoli e attenti ai bisogni degli altri come se Fontem fosse stata la palestra in cui si è sperimentato che è possibile “darsi” agli altri e lì ci si è fatti i muscoli per vivere così.

Nell'*item n. 7* gli intervistati affermano per l'82% che l'esperienza africana li ha realizzati *moltissimo* come persone, il 9% a tale domanda risponde *molto* e un altro 9% *poco*; non c'è alcun soggetto che risponde di non sentirsi *per niente* realizzato dall'esperienza.

Interessante è constatare che tutti gli intervistati forti della loro esperienza pensino ad una persona realizzata come una persona aperta agli altri e ancor più che si rimbocca le maniche per fare concretamente qualcosa per chi ha a fianco, che sa “rendersi utile”.

È questo un bel capovolgimento del quadro che si vede tutti i giorni, nel quale la maggior parte degli individui si sente realizzato se persegue e raggiunge i propri obiettivi spesso individualistici e limitati.

È significativo che nessun soggetto si preclude la possibilità di rifare in futuro l'esperienza di Fontem (cfr. *item n. 8*), l'82% la rifarebbe senza alcun dubbio e solo il 18% a tale domanda risponde *non so*. Si capisce che le incertezze di quest'ultima percentuale di soggetti sono dovute al fatto che comunque andare a Fontem vuol dire lasciare di nuovo tutto (gli affetti, il lavoro, gli studi) per un certo periodo di tempo e che non è così scontato per dei ragazzi che non hanno scelto di fare i missionari nella vita. Ciò che è fondamentale e che viene fuori dalle righe dei soggetti intervistati è la possibilità (e la necessità) di continuare a vivere in un atteggiamento di donazione la propria vita quotidiana.

Sono gli ultimi due item che indagano fondamentalmente cosa i soggetti esaminati ne pensano di questi due aspetti: la possibilità di donarsi agli altri anche al ritorno da Fontem (*item n. 9*) e l'importanza (al di là della riuscita) che nella società gli uomini vivano non per se stessi ma l'uno per l'altro (*item n. 10*).

L'82% degli intervistati pensa che è possibile continuare a vivere in un atteggiamento di donazione, il 18% è in dubbio su se ciò sia possibile visto che qui ci sono molte più barriere da superare tra le persone (cfr. *item n. 9*). Comune a tutti, poi, è la consapevolezza delle difficoltà che si incontrano nel vivere in questa disposizione all'interno della nostra società occidentale in cui vige l'egoismo e il benessere a tutti i costi. Inizialmente può sorprendere che molti intervistati siano convinti che a Fontem sia più facile rispetto a qui vivere in donazione (in un contesto così diverso dal proprio e con mille difficoltà!), ma in realtà lì si va e si sceglie di andare per fare quest'esperienza (come emerge dalle risposte dei soggetti ai primi item) mentre qui nel quotidiano ognuno ha la propria vita, la propria routine che spesso non ci aiuta ad accorgerci della presenza di un altro che può aver bisogno di noi. Come se ci fosse bisogno di andare lontano per mettere in atto uno stile di vita più prosociale nell'ottica del dono di sé.

Viene allora da chiedersi perché non sarebbe possibile estendere questo modo di essere per gli altri anche nella vita di tutti i giorni.

Ce ne sarebbe grande necessità al mondo d'oggi. Lo affermano con forza e all'unanimità i nostri dieci soggetti intervenuti nella ricerca (cfr. *item n. 10*). Tutti (100% del campione) pensano che è importante, anzi fondamentale, che nella nostra società gli uomini vivano non per se stessi ma l'uno per l'altro. Tale convinzione era già presente prima di andare a Fontem nei soggetti intervistati ma l'esperienza fatta lì ha confermato e rafforzato questa tendenza, non solo perché si è sperimentato che tale convinzione può tradursi in realtà (in un contesto limitato e protetto come Fontem in cui tutti cercavano di vivere così) ma anche perché ci si è sorpresi dei frutti che questo atteggiamento di donazione porta in se stessi (felicità, libertà, senso di realizzazione e di arricchimento) e nelle relazioni interpersonali che, a seguito di questo modo di vivere, diventano più vere, solide, profonde.

Interessante è ciò che racconta Aurora nel rispondere a quest'ultimo item. Tornata da Fontem, la nostra intervistata è rientrata nella sua casa, l'oggetto sul quale negli ultimi anni aveva investito tutto (anche da un punto di vista emotivo), e ha provato un "incolmabile senso di vuoto". Quel vuoto che è anche naturale dopo che si è fatta un'esperienza così forte che ha portato a capire (non

solo con la mente ma anche col cuore) che ciò che più ci fa felici nella vita non è il “possedere” ma è il vivere in una disposizione di amore verso l’altro, interessarsi all’altro. Ci sono tanti amori... quello per i propri familiari, per il partner, per gli amici. E poi ci sono le mille persone che ci passano accanto nella giornata, persone tante volte a noi sconosciute (come lo erano i Bangwa per i nostri intervistati), che pure a volte cercano un sorriso o una parola di conforto.

La nostra ricerca è partita da un’esperienza di donazione molto radicale e lontana dal quotidiano come quella di Fontem perché così è stato possibile mettere in evidenza in modo chiaro i benefici che essa porta in sé e nelle relazioni interpersonali; ma lo scopo ultimo di questo lavoro è supportare la tesi che anche nel quotidiano si può vivere “proiettati” verso l’altro e i benefici sono gli stessi di quando si fa un’esperienza straordinaria (come andare a Fontem). Ciò emerge dalle opinioni degli intervistati: è proprio dopo essere tornati da Fontem che molti di loro hanno trovato la forza per mettere in atto questo nuovo stile di vita ed è perché hanno sperimentato che lì è stato possibile anche se il contesto era

molto diverso e forse il tutto era “più semplice” data l’apertura della cultura africana.

La sfida dell’uomo odierno, in particolare di quello occidentale, è vivere in una dimensione più universale. Aprire la mente, andare oltre il proprio spazio di vita, accorgersi della presenza dell’altro e comprendere che è solo nella relazione con lui che noi possiamo arricchirci e diventare uomini più completi.

La forma più alta di relazione, quella che solo l’uomo tra gli esseri viventi è in grado di generare, consiste nel vivere l’uno in dono per l’altro. Questo è il tipo di relazione che vige a Fontem e che porta l’altro ad essere sempre più se stesso (i Bangwa hanno riscoperto le radici della propria cultura) e chi dona a raggiungere una maggior autorealizzazione, il cui sintomo primario è un’autentica felicità. Lo conferma una delle nostre intervistate dopo aver provato sulla sua pelle che “la felicità non si cerca, arriva da sé quando si vive gli uni per gli altri”.

Eppure il miracolo della foresta va ben oltre: oggi a Fontem non c’è più chi dà e chi riceve, stranieri e indigeni, ma un’unica famiglia in cui regna la fraternità perché l’amore disinteressato di

pochi ha contagiato il popolo Bangwa e oggi si è in molti a vivere così.

Questo è ciò che può fare l'amore. Perché non provare?

RIFLESSIONI CONCLUSIVE SU DONAZIONE, SENTIMENTO SOCIALE E SENSO DI COMUNITÀ

Addentrarmi nei meandri della prosocialità, far venire alla luce la possibilità di un modo di vivere che sia dono per gli altri, scoprire tutti gli effetti e i benefici che tale modo di vivere porta al soggetto e alla comunità... tutto ciò ha reso questo lavoro già nell'idea iniziale affascinante ai miei occhi e fin dalla stesura delle prime righe profondamente appassionante.

Tale lavoro di tesi non può che affondare le radici nella psicologia di comunità per la grande importanza che la dimensione dell'altro riveste in queste pagine e in tale disciplina.

In più momenti di questo lavoro si è sostenuta l'idea che uscire da sé per incontrare l'altro in un interscambio d'amore è la vocazione dell'uomo autentico; l'essere dono, quindi, è la vera realtà di noi uomini, quella che ci realizza come persone. Il fondamento di tutto ciò Adler l'ha trovato già nella prima metà del '900 nel costrutto del sentimento sociale. È significativo che esso sia visto come una forza dinamica che collega l'individuo all'ambiente e lo spinge verso la cooperazione e la compartecipazione emotiva con gli altri (Varriale, 2002, p. 208).

Questo vuol dire che gli uomini non potrebbero mettersi in donazione se non esistesse in ciascuno il sentimento sociale. Ma non basta avere in sé per natura il sentimento sociale, bisogna trovare “il coraggio di procedere lungo il lato utile della vita” (Adler, 1931). Così come scritto in queste pagine: l’uomo è creato per amare, per donarsi, ma non è automatico che lo faccia, bisogna che egli impari l’arte d’amare e si alleni in questa. Come afferma Adler ci vuole coraggio ad intraprendere una tale strada ma le mete che si possono raggiungere sono davvero sorprendenti. Se, come dimostrato in questo lavoro dall’esperienza di chi è stato a Fontem, il donarsi agli altri porta felicità piena e realizzazione del sé, è proprio perché il sentimento sociale sviluppato e incanalato nella vita di tutti i giorni “è la compensazione evidente e inevitabile di tutte le debolezze naturali dell’essere umano” (Adler, in “Problems of Neurosis”, 1929).

In quest’ottica, solo dopo un adeguato sviluppo del sentimento sociale può nascere nell’uomo il senso di comunità che gli permette di percepirsi simile agli altri fino a giungere ad avere gli altri dentro di sé.

Concludendo, ciò che si è voluto trattare in questo lavoro è la forma più alta di prosocialità: quel dono di sé semplice, gratuito, spontaneo che ci rende più uomini. Questo tipo di *donazione* trova le sue radici nella naturale inclinazione di ogni uomo al *sentimento sociale*. Se tale sentimento è “concretizzato” nella dimensione del donarsi all’altro dà origine al *senso di comunità* che per definizione porta ad una convivenza più fraterna e pacifica tra gli uomini. E il cammino può essere fatto anche al contrario: la nascita di un forte senso di comunità porta ad una maggiore predisposizione di donazione verso gli altri e questo influisce notevolmente sullo sviluppo del sentimento sociale. È una catena che se alimentata correttamente non si spezza mai.

La parte empirica di questo lavoro conferma ampiamente le tesi avanzate nei capitoli precedenti perché dalle interviste strutturate somministrate ai soggetti che sono stati a Fontem vengono fuori ritratti di persone felici e realizzate nella loro essenza umana. Sono persone animate da un forte sentimento sociale, seguendo il quale hanno deciso di donare un frammento della propria esistenza agli altri. Si può notare quanto sia sviluppato in loro il senso di appartenenza ad un’unica famiglia, quella del

genere umano. Così, anche in questa sede emerge la forte correlazione che esiste e deve esistere - per un armonico sviluppo di ciascuna persona e della società - tra sentimento sociale, donazione e senso di comunità. Si comprende che è nel donarsi agli altri che ciascuno mantiene la propria identità, anzi l'arricchisce e la realizza: questo l'insegnamento di Fontem e questo il senso della mia tesi in psicologia di comunità.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- AA. VV. (1988), Atti del Congresso “*Famiglia ed educazione: una proposta*”, Roma.
- AA.VV. (2002), Atti del Congresso di Psicologia “*Verso un pieno umanesimo. Orizzonti nuovi in psicologia.*”, Castelgandolfo, 14-16 giugno.
- ADLER, A. (1931) *Cosa la vita dovrebbe significare per voi* (Tr. it.: Newton Compton, Roma, 1976; Nuova ed. 1994).
- ADLER, A. (1933), *Il senso della vita* (Tr. it.: De Agostini, Novara, 1990).
- ADLER, A. (1992), *La psicologia individuale*, tr. it., Newton Compton, Roma.
- AIME, M. (1965), *Introduzione*, in Mauss, M., *Saggio sul dono*, Einaudi, Torino.
- AMERIO, P. (2000), *Psicologia di comunità*, Il Mulino, Bologna.
- AMERIO, P. (2003), “Psicologia per la comunità”, in De Piccoli, N., Lavanco, G. (a cura di), *Setting di comunità*, UNICOPLI, Milano, pp.23-40.
- ANSBACHER, H.L., ANSBACHER, R.R. (1997), *La psicologia individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze.
- BARRILÀ, D. (1999), *Voler bene, Persone e sentimenti*, Mondadori, Milano.
- BARRILÀ, D. (2003), *Punti di vista con delitto*, San Paolo, Cinisello Balsamo.
- BAR-TAL, D. (1982), *Atteggiamento prosociale* in AA. VV., *Enciclopedia Internazionale dell’Educazione*, Oxford, Pergamon, vol.7.
- BATSON, C.D. (1991), *The altruism question: Toward a social psychological answer*, Erlbaum, Hillsdale (NJ).
- BAUMAN, Z. (2001), *Voglia di comunità*, Laterza, Bari.
- BRATEN, S. (1998), *Intersubjective Communication and emotion in Early Ontogeny*, Cambridge University Press, Cambridge.
- BRUNER, J.S. (1992), *La ricerca del significato*, tr. it., Bollati Boringhieri, Torino.
- BUBER, M. (1993), *Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo, Milano.
- BUBER, M. (1997), “Io e Tu”, in *Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo, Cinisello Balsamo.
- BUSCAGLIA, L. (1993), *Nati per amare*, Mondadori, Milano.
- CACCIARI, M. (1997), *L’arcipelago*, Adelphi, Milano.
- CAILLÈ, A. (1998), *Il terzo paradigma. Antropologia filosofica del dono*, Bollati Boringhieri, Torino.

- CALLEBAUT, B., NKEMNKIA, M. N. (2005), "Fontem (Camerun): un laboratorio di fraternità", in *Nuova Umanità*, n. 162, pp. 881-917.
- CANZIANI, G. (1979), Introduzione, in Adler, A. *La Psicologia Individuale nella scuola*, Newton Compton, Roma.
- CATTARINUSSI, B. (a cura di) (1994), *Altruismo e solidarietà*, Angeli, Milano.
- CAVALIERI, P.A. (2000), "Verso una psicologia in dialogo", in *Nuova Umanità*, n.129-130, pp.409-445.
- CAVALIERI, P.A., TAPKEN, A. (2004), "La relazione di reciprocità e l'altro nella psicologia contemporanea", in *Nuova Umanità*, n.152, pp. 199-216.
- CHATEL, F. (2006), rubrica "Famiglia e Società" in *Città Nuova*, n.6, 25 marzo.
- CITARELLA, N., *Paura e desiderio di essere nel villaggio globale*, articolo tratto dal sito web www.graffinrete.it.
- COLE, G.D.H. (1972), *Storia del pensiero socialista*, Vol.III-2, Laterza, Bari.
- DE BENI, M. (1989), *Atteggiamenti prosociali e comportamento altruistico*, Università di Verona.
- DE BENI, M. (1998), *Prosocialità e altruismo*, Erickson, Trento.
- DE BENI, M. (2000), *Educare all'altruismo*, Erickson, Trento.
- DE BENI, M. (2005), *Comunicare per amare*, Città Nuova, Roma.
- DE BONO, E. (1991), *Io ho ragione, tu hai torto*, Sperling e Kupfer, Milano.
- DE BONO, E. (1994), *La rivoluzione positiva*, Sperling e Kupfer, Milano.
- DI NICOLA, P. (2002), *Amichevolmente parlando*, Franco Angeli, Milano.
- DONATI, P. (1991), *Teoria relazionale della società*, Franco Angeli, Milano.
- DREIKURS, R. (1968), *Lineamenti della psicologia di Adler*, La Nuova Italia, Firenze; nuova ed. (2000) Lionello-Giordano, Cosenza.
- FRANCESCATO, D., GIRELLI, G. (1988), *Fondamenti di psicologia di comunità*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.
- FRANKL, V.E. (2004), *Alla ricerca di un significato della vita*, Mursia, Milano.
- FROMM, E. (1980), "L'atteggiamento creativo", in *La creatività e le sue prospettive*, La Scuola, Brescia.
- FROMM, E. (1984), *L'arte di amare*, Il Saggiatore, Milano.
- FUTZ, J.E, CIALDINI, R.B. (1990), *Cooperation and prosocial behavior*, Cambridge, Cambridge University Press.

- GADAMER, H.G. (1988), "La molteplicità dell'Europa. Eredità e futuro", in A. Krali, *L'identità culturale europea tra germanesimo e latinità*, tr. it., Jaca Book, Milano.
- GIOSTRA, M. (2005), "Comunicazione empatica e farsi uno: una via per strutturare nuovi modelli di intervento nel campo del disagio sociale", in *Nuova Umanità*, n.162, pp. 919-927.
- GODBOUT, J.T. (1992), *Lo spirito del dono*, Bollati Boringhieri, Torino.
- GOULDNER, A.W.(1960), "The norm of reciprocity: A preliminary statement", in *American Sociological Review*, n. 25.
- IONATA, P. (2005), "L'amore in psicologia", in Atti del Convegno *L'amore, sintesi di tutte le parole. Implicazioni in psicologia*, Benevento, 15 maggio.
- LAWSON, D.M. (1993), *Dare per vivere*, Armenia, Milano.
- LEVINAS, E. (1985), *La traccia dell' altro*, Pironti, Napoli.
- LEVINAS, E. (1987), *Il tempo e l'altro*, Il Melangolo, Genova.
- LEVINAS, E. (1990), *Totalità e infinito. Saggio sull'esteriorità*, tr. it., Jaca Book, Milano.
- LEWIN, K. (1951), *Field theory in social science; selected theoretical papers*, D. Cartwright (Ed), New York: Harper e Row.
- LONGFORD, S.(1995), "La rivoluzione copernicana di Alfred Adler", in *Riv. Psic. Individ.*, n.38, pp.11-28.
- LUBICH, C. (1999), "Lezione in occasione della laurea honoris causa in Lettere (Psicologia) a Chiara Lubich", in *Nuova Umanità*, n.122, pp. 177-189.
- LUBICH, C. (2001), *Santità di popolo*, Città Nuova, Roma.
- MAHLER, M.S., PINE, F., BERGMAN, A. (1978), *La nascita psicologica del bambino*, tr. it., Bollati Boringhieri, Torino.
- MARION, J.L. (2001), *Dato che. Saggio per una fenomenologia della donazione*, tr. it., SEI, Torino.
- MASLOW, A. (1973), *Motivazione e Personalità*, Armando Editore, Roma.
- MAY, R. (1971), *L'amore e la volontà*, Astrolabio Editore, Roma.
- MCMILLAN, D.W., CHAVIS, D.M. (1986). "Sense of community: A definition and theory" in *American Journal of Community Psychology*, 14(1), 6-23.
- MENEGHETTI, A. (1992), *Ontopsicologia filosofica. Epistemologia evangelica*, Psicologica Ed., Roma.
- MILAN, G. (1994), *Educare all' incontro. La pedagogia di Martin Buber*, Città nuova, Roma.

- MITCHELL, S.A. (1993), *I concetti relazionali in psicoanalisi. Per un modello integrato*, tr. it, Bollati Boringhieri, Torino.
- MOSAK, H. (1994), “Psicoterapia adleriana”, in Corsini, R.J., Wedding, D (a cura di), *Psicoterapia*, Guerini e Associati, Milano.
- MUSSEN, P., EISENBERG BERG N. (1985), *Le origini della capacità di interessarsi, dividere ed aiutare*, Bulzoni, Roma.
- OGDER, T.H. (1994), “The Analytic in Third. Working with intersubjective fact”, in *International Journal of Psycho-Analysis*, n.75, pp. 3-19.
- OLIVIERO FERRARIS, A. (1990), “Dall’empatia all’altruismo”, in *Psicologia Contemporanea*, n.97.
- POLMONARI, A., ZANI, B. (1980), *Psicologia sociale di comunità*, Il Mulino, Bologna.
- RICOEUR, P. (1967), *Dell’interpretazione. Saggio su Freud*, tr. it., il Saggiatore, Milano.
- RICOEUR, P. (1993), *Sé come un altro*, tr. it., Jaca Book, Milano.
- RICOEUR, P. (1998), *La persona*, Morcelliana, Brescia.
- ROCHE OLIVAR, R. (1982), “Le origini della condotta prosociale nei bambini. Un esame e una proposta”, in *Nuova Umanità*, nn.22-23, pp. 123-144.
- ROCHE OLIVAR, R. (1995), *Essere per*, Atti del Convegno di studio sull’educazione prosociale, Provincia Autonoma di Trento.
- ROCHE OLIVAR, R. (1999), “L’educazione alla prosocialità come ottimizzatrice della salute mentale e della qualità delle relazioni sociali”, in *Nuova Umanità*, n.121, pp.29-48.
- ROCHE OLIVAR, R. (2002), *L’intelligenza prosociale*, Erickson, Trento.
- SALFI D., MONTEDURO F. (2005), “Un programma di educazione alla prosocialità nella scuola elementare”, in *Psicologia e scuola*, nn. 116-120
- SALFI, D., BARBARA, G. (1991), “La prosocialità: una proposta curricolare”, in *Psicologia e Scuola*, n. 52.
- SALFI, D., BARBARA, G. (1994), “Possiamo davvero apprendere a star bene con gli altri? La risposta è la prosocialità” in Cattarinussi, B. (a cura di), *Altruismo e solidarietà*, Franco Angeli, Milano.
- SALFI, D. (2006), “Io, l’altro e la relazione. Le relazioni di comunione: un modello per l’intercultura”, in (a cura di) Filva, C., Fattizzo, A, *I luoghi dell’intercultura. Attori e scenari della relazione educativa*, Del Cerro, Pisa.
- SALONIA, G. (1999), *Dialogare nel tempo della frammentazione*, in F.Armenta-M.Naro (edd.), *Immense Adlaboravit*, Pontificia Facoltà Teologica di Sicilia, Palermo.

- SANNA, I. (2001), *L'antropologia cristiana tra modernità e postmodernità*, Queriniana, Brescia.
- SARASON, S.B. (1974). *The psychological sense of community: Prospects for a community psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- SECCO, L. (2006) *La pedagogia dell'amore*, Città Nuova, Roma.
- SIEGEL, D.J. (2001), *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Cortina, Milano.
- SOROKIN, P. A. (1954), *The Ways and Power of Love* (Tr. it. *Il potere dell'amore*, Città Nuova, Roma, 2005).
- STAUB, E.A. (1979), *Positive social behavior and morality: Socialization and development*, New York, Academic Press.
- STERN, D. (1987), *Il mondo interpersonale del bambino*, tr. it., Bollati Boringhieri, Torino.
- STOLOROW, R.D., ATWOOD, G.E. (1995), *I contesti dell'essere. Le basi intersoggettive della vita psichica*, tr. it., Bollati Boringhieri, Torino.
- SULLIVAN, H.S. (1972), *La teoria interpersonale della psichiatria*, tr. it., Feltrinelli, Milano.
- THIBAUT, J.W., KELLEY H.H. (1959), *The social psychology of groups*, New York, Wiley.
- TITZE, M.C. (1993), "Gli adleriani in cerca d'identità", in *Riv. Psic. Indiv.*, n. 33, pp.39-48.
- TREVARTHEN, C. (1998), *Empatia e biologia*, tr. it., Cortina, Milano.
- TREVARTHEN, C., HUBLEY, P. (1978), "Secondary intersubjectivity: confidence, confiders and acts of meaning in the first year", in A.Lock, *Action, gesture and symbol*, Academic Press, New York.
- VARRIALE C., Dispense del corso di Psicologia di comunità, ist. univ. "Suor Orsola Benincasa", a.a. 2002/2003.
- VARRIALE, C. (1996), *La dimensione psicologica della comunità*, Athena Ed., Napoli.
- VARRIALE, C. (2000), *Competenze d'aiuto nel counseling*, Lionello-Giordano, Cosenza
- VARRIALE, C. (2002), *Cervello, emozioni, prosocialità*, Liguori, Napoli.
- VARRIALE, C. (2005), *Alfred Adler psicologo di comunità*, Guerini studio, Milano.
- VYGOTSKIJ, L.S. (1966), *Pensiero e linguaggio*, tr. it., Giunti Barbera, Firenze.
- WATZLAWICK, P., BEAVIN, J.H., JACKSON, D.D. (1967), *Pragmatica della Comunicazione Umana*, tr. it. 1971, Astrolabio, Roma.

- WAY, L. (1969), *Introduzione ad Alfred Adler*, Giunti Barbera, Firenze.
- WINNICOTT, D.W. (1970), *Sviluppo affettivo e ambiente*, tr. it., Armando, Roma.
- ZAMBIANO, M. (2000), *Persona e democrazia. La storia sacrificale*, tr. it., Bruno Mondatori, Milano.
- ZAPPALÀ, R. (1992), “Comunismo, Capitalismo, Comunione”, in *Nuova Umanità*, nn. 80/81.
- ZANZUCCHI, M. (2002), *Fontem. Un popolo nuovo*, Città Nuova, Roma.
- ZIMBARO, P. (2003) “Psicologia della malvagità”, in *Nuove tendenze della psicologia*, n. 1, pp. 11-19.

INDICE

INTRODUZIONE.....	1
CAPITOLO 1 DALL'AUTOREALIZZAZIONE DEL SÉ ALLA CENTRALITÀ DELLA RELAZIONE CON L'ALTRO NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA	5
1.1 <i>Considerazioni introduttive di carattere antropologico</i>	5
1.2 <i>La relazione con l'altro nel pensiero contemporaneo</i>	7
1.3 <i>Le origini individualistiche della psicologia</i>	9
1.4 <i>La scoperta dell'altro nella psicologia contemporanea</i>	12
1.4.1 L'altro come regolatore del Sé.....	16
1.4.2 Lo sviluppo della relazione intersoggettiva.....	19
1.4.3 Sviluppo dei processi mentali.....	23
CAPITOLO 2 LA NASCITA DELLA PSICOLOGIA DI COMUNITÀ E IL CONTRIBUTO FONDANTE DI ALFRED ADLER: L'UOMO "ESSERE SOCIALE"	29
2.1 <i>Psicologia di comunità, nascita e sviluppi</i>	29
2.2 <i>L'uomo Alfred Adler</i>	36
2.3 <i>La Psicologia Individuale Comparata</i>	42
2.4 <i>Il sentimento sociale</i>	46
2.4.1 Il sentimento sociale, via di realizzazione del sé.....	48
2.4.2 Il senso di comunità.....	52
CAPITOLO 3 L'AGIRE PROSOCIALE NELL'OTTICA DEL DONO DI SÈ	55
3.1 <i>Definizione di prosocialità</i>	55
3.2 <i>Aspetti strutturali e dinamici del comportamento prosociale</i>	61
3.3 <i>L'agire prosociale come dono di sé</i>	66
3.4 <i>All'origine del dono: la relazione</i>	69
3.5 <i>L'agire prosociale nella più alta forma del dono di sé</i>	73
CAPITOLO 4 MOTIVAZIONI E BENEFICI DELL'AGIRE PROSOCIALE.....	79
4.1 <i>Alle origini motivazionali della prosocialità</i>	79
4.2 <i>L'empatia: un fattore determinante</i>	84
4.3 <i>Benefici intrapsichici sull'autore</i>	88
4.4 <i>Benefici relazionali e sociali</i>	96

CAPITOLO 5 VERSO UN PIENO UMANESIMO: “AMO, DUNQUE NON SONO, PER ESSERE”	105
5.1 <i>Una cultura del positivo</i>	105
5.2 <i>Perché pieno umanesimo?</i>	108
5.3 <i>L’arte d’amare</i>	116

PARTE EMPIRICA

CAPITOLO 6: UN’ESPERIENZA DI DONAZIONE A FONTEM (CAMERUN)	123
6.1 <i>Ipotesi</i>	123
6.1.1 Alcuni cenni storici su Fontem.....	124
6.1.2 Il campione.....	129
6.1.3 Procedura e metodo.....	132
6.2 <i>Analisi dei dati</i>	134
6.2.1 Analisi quantitativa.....	134
6.2.2 Analisi qualitativa.....	140
6.3 <i>Discussione</i>	157

RIFLESSIONI CONCLUSIVE SU DONAZIONE, SENTIMENTO SOCIALE E SENSO DI COMUNITÀ.....	169
--	-----

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	174
---------------------------------	-----

RINGRAZIAMENTI

Grazie... Prof. re Varriale, per l'attenzione con cui mi ha seguita in questi mesi, per l'apertura al dialogo che ho trovato in Lei e ancor più per la passione che ha saputo trasmettermi non solo per la materia ma per molto altro ancora.

Grazie... Donato Salfi per l'incoraggiamento datomi quando il mio progetto di tesi tanto desiderato era ancora in embrione.

Grazie... Paul, Patrizia, Chiara, Francesca, Ulrich, Franco, Stefano, Davide, Aurora, Valeria, Cristiana per la disponibilità che avete dimostrato nel raccontare la dimensione più profonda della vostra esperienza a Fontem.

Grazie... Laura, amica "di banco" dal primo giorno, per aver condiviso con me i momenti più salienti di questi anni dentro ma soprattutto fuori l'università.

Grazie... amiche mie di sempre, e grazie...compagne di ideali, perché la vostra presenza arricchisce continuamente la mia vita.

Un grazie... tutto speciale... a voi, mamma e papà, per esservi sempre prodigati affinché io potessi studiare in piena serenità e per avermi seguito passo passo con grande amore, incondizionata pazienza e discreta attenzione.

Grazie con tutto il cuore a te... Giovanni, per la tua presenza sempre puntuale e attenta alle piccole cose, per avermi sempre sostenuto, incoraggiato e opportunamente consigliato. Grazie di tutto quello che hai fatto perché questo lavoro fosse (e lo è) così come io lo desideravo.

Grazie... a tutti voi che vorrete fermarvi a dare uno sguardo a queste pagine, scritte con la testa ma anche col cuore...