

La crisi contemporanea

Ulisse Di Corpo

editore di Syntropy

Oggi, buona parte delle nostre risorse (tempo, energie e denaro) è utilizzata per rispondere al bisogno di significato e al bisogno di amore. Ad esempio, se il giudizio altrui è per noi fonte di significato, impegneremo risorse al fine di essere “invidiati” dagli altri: una moglie appariscente, una casa lussuosa, una macchina costosa, vestiti firmati, consumi esclusivi e così via. Come tutti sanno, però, queste scelte non portano alla felicità, anzi molto spesso sono fonte di solitudine e sofferenza. Inoltre, esasperano il confronto con gli altri e aumentano il conflitto d'identità, portando così a vissuti di depressione e di angoscia più intensi. La morale: spendiamo soldi, tempo e risorse, per ritrovarci ancora più insoddisfatti. E' interessante notare che il “dogma” sul quale si basa l'economia contemporanea è proprio questo: le persone saranno sempre insoddisfatte e vorranno sempre di più.

Sviluppando la teoria dei bisogni che nasce dalla descrizione dei sistemi viventi come sistemi sintropici si constata, invece, che grazie alla conoscenza dei propri bisogni è possibile raggiungere uno stato permanente di significato, di amore e di soddisfazione. Per raggiungere questo stato di soddisfazione le tappe sono:

1. prendere consapevolezza dei bisogni di significato e di amore. Ciò avviene mettendo a fuoco le tecniche che utilizziamo per acquisire significato e per attutire i vissuti di vuoto interiore e di angoscia;
2. liberare le risorse che attualmente utilizziamo per rispondere (in modo inefficace) al bisogno di significato e di amore;
3. indirizzare queste risorse verso percorsi in grado di “riconnetterci” con la sintropia, con l'energia base della vita.

Alcune risposte attuali al bisogno di significato

Di seguito vengono riportati alcuni esempi di risposte che attualmente vengono date al bisogno di significato.

Il giudizio altrui

Da bambini scopriamo che quando veniamo giudicati positivamente il dolore e la frustrazione si allontanano. Il giudizio altrui si trasforma così in un bisogno: abbiamo bisogno del giudizio positivo dei nostri genitori, dei nostri fratelli, dei nostri amici, e non sopportiamo i giudizi negativi. Per ricevere il giudizio positivo degli altri dobbiamo però soddisfare le loro aspettative; aspettative che diventano via via più impegnative. Alla fine, per far funzionare l'equivalenza *sono ciò che gli altri dicono di me*, ci vediamo costretti a recitare parti, a mascherarci, ad utilizzare comportamenti lontani dalla nostra vera essenza. Ciò porta alla consapevolezza della nostra solitudine: gli altri vedono le nostre maschere e non sono in grado di percepirci; sentiamo gli altri sempre più lontani, ci sentiamo sempre più soli e staccati dal resto del mondo. Questo isolamento fa aumentare il conflitto d'identità e la consapevolezza della nostra nullità e, di conseguenza, fa aumentare il bisogno di giudizio altrui, di consenso e di approvazione. Entriamo così in un *circolo vizioso*:

- più cerchiamo il giudizio altrui più siamo mascherati;
- più siamo mascherati più ci sentiamo soli;
- più ci sentiamo soli più ci sentiamo insignificanti;
- più ci sentiamo insignificanti più abbiamo paura e bisogno del giudizio altrui.

Le persone cadono in questo circolo vizioso in modo così profondo da aver paura di ammettere l'assurdità di quanto stanno facendo. Si diventa ipocriti non solo con gli altri ma anche con noi stessi. Chiunque tenta di stimolare un minimo di consapevolezza viene aggredito ed evitato.

Dato che la ricerca del giudizio altrui ha senso solo se siamo parte di un gruppo, diventa necessario garantirci l'integrazione sociale. Senza una società, senza un gruppo, senza la presenza di altre persone, sarebbe impossibile essere giudicati. Essere emarginati significa perdere la nostra fonte di significato e la paura di essere rifiutati, porta spesso ad accettare, senza esitazione, tutte le condizioni che il gruppo impone. Nasce così il fenomeno della pressione sociale, fenomeno talmente importante da far dimenticare, a volte, anche i valori etici essenziali.

Io valgo di più perché io sono di più

Esempi classici sono: la ricchezza, la bellezza, la popolarità, il consumismo. Possiamo estendere il nostro io all'inverosimile e tuttavia, confrontandoci con la grandezza dell'universo, continuiamo a sentirci una nullità. Possiamo diventare gli imperatori del pianeta e, nonostante ciò, sentirci pervasi da un senso di vuoto. Ogni qualvolta si trova una fonte di significato si ripropone il circolo vizioso: se si consegue il proprio significato tramite la ricchezza si tenterà di essere sempre più ricchi, se lo si consegue attraverso la bellezza si cercherà di essere sempre più belli, curando in maniera esasperata il proprio fisico, se lo si cerca attraverso il potere, si lotterà per aumentarlo. Ricercare il proprio significato attraverso l'estensione del proprio io porta a vivere uno stato costante di paura. Infatti, se perdiamo la ricchezza, il potere, la bellezza, la nostra vita si annulla, non ha più significato.

Molti studiosi ipotizzano bisogni specifici di potere, dominazione e affermazione. Ciò che qui si ipotizza è che non esiste un bisogno di potere, un bisogno di dominazione o un bisogno di affermazione, ma solo un bisogno di significato insoddisfatto. Il potere, la dominazione, l'affermazione, l'avidità sono tentativi attraverso i quali si cerca di dare significato all'esistenza e di fuggire la depressione. Possiamo anche arrivare alle massime espressioni di potere arrogandoci il diritto di vita o di morte, eppure continuiamo a sentirci insignificanti e depressi.

Rappresentazioni del mondo

Nel tentativo disperato di dare un senso alla nostra esistenza ci aggrappiamo alle ideologie e alle religioni. Ma più queste sono fantasiose e dogmatiche, più sperimentiamo intolleranza, odio e insofferenza per coloro che credono in rappresentazioni diverse dalla nostra. La storia è ricca di esempi in cui pur di difendere o imporre la propria rappresentazione, la propria religione o ideologia, si è giunti ad uccidere altri esseri umani.

Inizialmente, le rappresentazioni si basano su poche informazioni e tendono perciò ad essere frutto più dell'immaginazione che non di conoscenze effettive. Nonostante ciò, se riescono a comunicare un fine e degli obiettivi, diventano necessarie e vengono perciò trasformate in dogmi. I dogmi non possono però essere argomentati, dimostrati o discussi. Se venissero discussi potrebbero essere falsificati, e ciò riproporrebbe il conflitto d'identità e la depressione. Poiché i dogmi non possono essere messi alla prova non c'è alcun mezzo immediato per risolvere le contraddizioni. Se la persona ha assunto dalla comunità il concetto che il denaro è il "summum bonum", e dalla Chiesa il concetto che l'amore del prossimo è il valore più alto, non ha modo di scoprire che cosa sia, per lei, più importante. Da qui uno degli aspetti più comuni della vita moderna, il vivere, cioè, con valori assolutamente contraddittori. Discutiamo con calma la possibilità di utilizzare l'atomica contro Baghdad e ci commoviamo fino alle lacrime quando sentiamo parlare delle sofferenze di un bambino.

Le contraddizioni che nascono dai dogmi sono fonte di una profonda incertezza, una profonda crisi spirituale. Viviamo nelle contraddizioni più totali: siamo religiosi, professiamo il messaggio di amore, ma siamo incapaci di un minimo gesto di amore e ci attacchiamo con avidità ai soldi, alle ricchezze materiali e all'apparenza. Nel momento in cui la nostra rappresentazione si basa sui dogmi sentiamo l'esigenza di circondarci di persone che condividano la nostra visione. L'esigenza di influenzare gli altri nasce dalla necessità di vedere confermata la nostra rappresentazione ed è particolarmente diffusa in gruppi religiosi, coppie, famiglie, associazioni e organizzazioni che si basano su convinzioni di tipo dogmatico. In questi gruppi si osservano, spesso, forme di pressione sociale e di violenza

inaudite come, ad esempio, figli che vengono ripudiati perché mettono in discussione le convinzioni dogmatiche dei propri genitori, seguaci che vengono perseguitati perché non accettano di sottomettersi ai dogmi, società e gruppi in cui chi non accetta l'ideologia dominante è considerato un traditore, un nemico, una persona da combattere, da convertire o da eliminare. Molte tragedie in ambito familiare, religioso, organizzativo e sociale hanno origine in questo tentativo di obbligare gli altri ad accettare i dogmi sui quali si fondano le rappresentazioni del mondo e della vita.

Il controllo

Quando il meccanismo del giudizio altrui diventa difficile e ci sentiamo rifiutati o inadeguati, pur di ottenere anche un minimo apprezzamento accettiamo di sottometterci agli altri. Il giudizio altrui diventa così uno strumento di controllo, spesso utilizzato per piegare i più deboli che in questo modo sviluppano forme di sottomissione che si trasformano nel tempo in un vicolo cieco, una strada senza via d'uscita. La persona sente bisogno degli altri, del loro giudizio e del loro riconoscimento, ma si sente "stretta" in questo vicolo cieco e percepisce il bisogno di libertà, di autonomia e di rompere, trasgredire le regole. Forme di controllo si possono osservare in tutte le relazioni umane: nelle famiglie, nelle coppie, nei gruppi sociali, nelle organizzazioni. I conflitti spesso non sono altro che tentativi di uscir fuori dal vicolo cieco in cui queste forme di controllo hanno obbligato la persona. E' interessante notare che anche la malattia fisica o mentale può trasformarsi in uno strumento di controllo degli altri. La malattia esercita infatti un potere enorme di ricatto: la malattia mentale, l'alcolismo, la tossicodipendenza, ma anche le infezioni, i problemi digestivi, respiratori e le cardiopatie possono nascere dal bisogno di legare gli altri a noi e di obbligarli a darci il loro tempo e le loro attenzioni.

Sentirsi utili, sentirsi necessari

Tutti hanno sperimentato il senso di gratificazione che si avverte quando aiutiamo un'altra persona: ci sentiamo utili, ci sentiamo necessari. Quando un genitore aiuta il figlio, si sente utile; quando aiutiamo una persona malata ci sentiamo utili. Si scopre così che molte attività di aiuto, di assistenza, di volontariato, di servizio ai malati e alle persone bisognose, non sono altro che modi attraverso i quali cerchiamo di ricevere un significato, sentendoci utili. Si innesta così un meccanismo morboso: chi riceve aiuto scopre che tramite l'indigenza e la malattia può gratificare e controllare colui che ha bisogno di sentirsi utile.

Alcune risposte attuali al bisogno di amore

Alle domande "Sai che cos'è l'amore?", "Dove lo avverti?" le persone rimangono interdetteste, non sanno rispondere e, dopo una breve pausa di riflessione, spesso esclamano: "Beh, chiaro! L'amore lo sento nella testa!". Questa risposta "stona": avete mai visto indicare la testa per affermare che qualcuno "Ci sta particolarmente a cuore"? Nessuno indica la testa quando dichiara il proprio amore. Ogni volta che esprimiamo qualcosa che ci sta a cuore, indichiamo spontaneamente il petto, il torace.

Attualmente l'amore è un vissuto raro. Anche se si vivono sensazioni di amore, spesso non si è in grado di riconoscerle; l'amore sembra vago, astratto, una realtà sfuggente, mentre l'angoscia e il vuoto sono vissuti estremamente reali, diffusi e dolorosi. L'attenzione è tutta rivolta a come far passare un altro giorno senza troppe sofferenze. Per sfuggire l'angoscia e la sofferenza ci si aggrappa a qualsiasi espediente che copra o soffochi la voce interiore, la voce del cuore.

A tale scopo, si ricorre a:

- **sostanze** che provocano sensazioni di calore e di pienezza interiore, come: l'alcol, il fumo, le droghe. E' facile intuire il meccanismo che porta alle dipendenze: quando si risponde al bisogno di amore con il consumo di sostanze si sostituisce la sostanza al bisogno, nasce così il bisogno (la necessità) della sostanza. Tutte le sostanze che alleviano il vuoto interiore o procurano sensazioni di calore e di pienezza, possono portare a dipendenza. Ad esempio, l'eroina è la sostanza che, più di ogni altra, provoca vissuti di amore: questo è il motivo per cui la dipendenza da eroina è così potente. Ma, anche l'alcol sviluppa vissuti di calore e riduce i vissuti di vuoto e di ansia. Pochi sanno che quando il consumo di alcol si trasforma in una dipendenza l'assuefazione è tale da causare gravi danni neurologici e da indurre la morte in caso di mancata assunzione (coma etilico).
- **attività** che coprono i momenti di silenzio. Per non sentire l'angoscia molti cercano di evitare qualsiasi momento di silenzio, ad esempio riempiono ogni singolo istante della propria giornata con musica, suoni, televisione, impegnandosi freneticamente in attività lavorative, di volontariato e di aiuto verso il prossimo o, al contrario, lottando contro un nemico.

Anche legarsi agli altri può essere una fuga dall'angoscia: il rapporto di coppia spesso non è basato sull'amore, ma sulla paura della solitudine. La paura del silenzio e dell'angoscia è così forte da portare gli altri a diventare semplici oggetti utili per fuggire la nostra sofferenza interiore. Non siamo innamorati, ma recitiamo il ruolo di innamorati, senza renderci conto che l'amore non è un comportamento, ma uno stato emozionale, affettivo, un sentimento. Le persone avvertono l'inconsistenza della loro relazione amorosa e sviluppano una crescente paura di essere abbandonate. Nascono così rapporti basati sull'esclusività, la possessività e la gelosia reciproca.