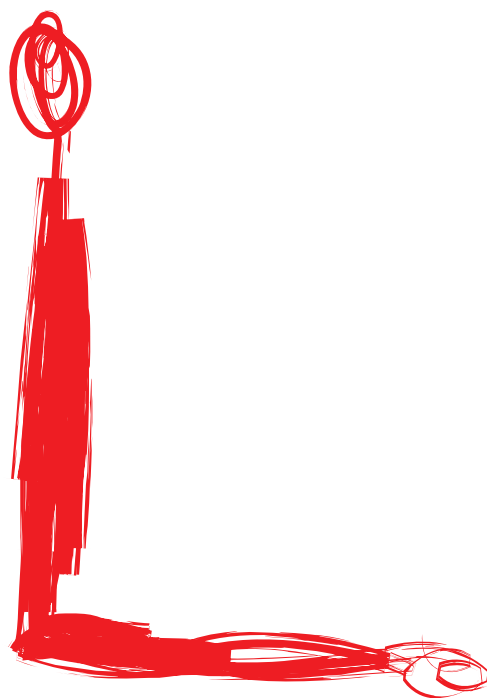


FULVIO FRATI

# IL LATO OSCURO DELLA MENTE

*L'Io di fronte ai cambiamenti*



edizioni la meridiana

*p r e m e s s e . . . .*  
*per il cambiamento sociale*

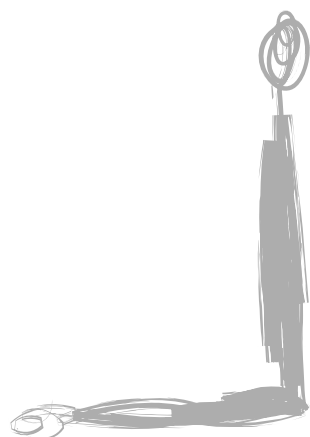


**Fulvio Frati**

**IL LATO OSCURO DELLA MENTE**

**L'Io di fronte ai cambiamenti**

---



# Indice

---

<b>Introduzione</b> .....	9
1. Psicologia, Persona e Personalità .....	11
2. Il “lato oscuro” della mente .....	43
3. Lo sviluppo del Sé e delle Personalità individuali .....	71
4. L’unità “mente-corpo” e il “mondo interno” .....	109
5. Psicologia, Etica, Spiritualità .....	133
6. Gli affetti, i sentimenti, l’amore .....	165
7. La morte, il lutto e l’elaborazione .....	195
8. Conclusioni .....	227
<b>Bibliografia</b> .....	253

# 2.

## Il “lato oscuro” della mente

---

### DENTRO IL DENTRO (“ALL’INTERNO DEL MONDO INTERNO”)

2.1

Ciascuno di noi, dentro quell’unità indissolubile che è costituita dai propri elementi sia fisici sia psicologici, contiene aspetti che non conosce e non controlla. Alla fin fine, quindi, sia nel corpo che nella mente, cioè sia nel proprio organismo biologico che nel proprio apparato psichico – separabili solo per scopi speculativi o didattici, ma mai nella realtà funzionale di ogni specifico essere umano – ciascuno di noi non è mai completamente padrone di se stesso.

E se questo è facilmente intuibile ed evidentemente vero per quanto riguarda il “corpo” – basti pensare agli stati di malattia o di disabilità fisica, ma anche agli aspetti estetici o ponderali che evidentemente, anche se si cerca di controllare e di convogliare verso situazioni maggiormente accettabili e accettate, solitamente non ricadono mai del tutto sotto il controllo della persona direttamente interessata, che anzi a volte soccombe definitivamente alle loro evoluzioni e progressioni – a maggior ragione lo è per la “mente”. Ciascuno di noi, del resto, sa o comunque intuisce che anche a livello psichico esiste dentro di sé una sorta di “lato oscuro”, una specie di “mondo interno al proprio mondo interno” che contiene molto di ciò che – sebbene spesso non si desidera e si preferirebbe non possedere affatto – comunque, che lo si voglia o no, è lì.

### L’INFINITO INTERIORE

2.2

Il più importante tra i primi studiosi che iniziarono ad occuparsi sistematicamente, almeno in epoca moderna, di queste oscure profondità mentali fu uno scienziato che, a circa settant’anni dalla sua morte, è ancor oggi universalmente noto come il padre di



quella disciplina specialistica denominata Psicoanalisi: Sigmund Freud. Al riguardo, i due testi che possono definirsi “cruciali” all’interno del suo lavoro scientifico complessivo – senza togliere alcuna importanza, peraltro, a tutto il resto della sua immane produzione – sono *Al di là del principio del piacere* e *L’Io e l’Es*. Con questi due scritti, infatti, inizia non solo per Freud ma per tutto il mondo scientifico a lui contemporaneo una vera e propria “rivoluzione culturale”, che mette al centro della propria riflessione, nella ricerca sulla natura umana, dapprima il concetto di “pulsione di morte” e quindi quello di “struttura dell’inconscio”. Nel primo di questi due testi, infatti, Freud ha espresso la visione secondo cui la vita e il comportamento degli esseri umani sono guidati da due opposte specie di “pulsioni”, forze dall’origine biologica (e quindi sostanzialmente indipendente dalla volontà di ciascun essere umano): le pulsioni di tipo sessuale generate dalla “libido” (Eros, energia appunto sottostante alle cosiddette “pulsioni sessuali”), e le pulsioni invece di tipo aggressivo (la cui energia sottostante è rinvenibile a sua volta nel concetto greco che va sotto il nome di *thanatos*, direttamente riconducibile al concetto freudiano spesso tradotto in italiano con il termine di “pulsione di morte”). Mentre la pulsione di morte tende alla distruzione (e autodistruzione), alla disintegrazione delle unità vitali, al livellamento radicale delle tensioni attraverso la riconduzione dell’essere vivente allo stato inorganico, le pulsioni sessuali mirano alla conservazione dell’unità vitale. Nel successivo lavoro *L’Io e l’Es*, Freud riprende in esame un costrutto che ormai utilizzava da diverso tempo, vale a dire quello di “inconscio”, cercando però non solo di spiegare più dettagliatamente come esso opera, ma proponendone anche un particolare modello di “struttura”. Egli ipotizza, infatti, un innovativo schema descrittivo che suddivide l’inconscio in tre specifiche entità funzionalmente distinte:

- l’Es, rappresentato come la sede delle “due specie di pulsioni”;
- l’Io, inteso come la sede di quella parte del funzionamento mentale, parzialmente inconscia, che cerca di mediare e armonizzare il più possibile il rapporto tra l’individuo e la realtà esterna. Un “Io” ben strutturato, secondo Freud, fornisce pertanto generalmente all’individuo una soddisfacente capacità di adattarsi alla realtà e di interagire in modo sufficientemente adeguato con il mondo esterno;

- il Super-Io, che costituisce sostanzialmente la cosiddetta “coscienza morale” in quanto si contrappone funzionalmente alle spinte provenienti dall'*Es* opponendogli i principi e i valori dell'etica e dei conseguenti ideali che ciascuno si rappresenta per se stesso e per il mondo esterno.

Freud sosteneva che esiste un rapporto dinamico tra queste tre parti della mente, argomentando che la loro interazione sia governata da bisogni e orientamenti innati ma affermando anche che tale rapporto dinamico cambia col mutare del contesto dei rapporti affettivi e sociali. Molti dei seguaci di Freud hanno poi concentrato la loro attenzione su alcuni di tali aspetti innatistici o esperienziali, privilegiandone lo studio e il relativo approfondimento anche sulla base dell'importanza relativa attribuita a ciascuno di essi.

## COME CI SI DIFENDE DALL'ABISSO?

## 2.3

Tra coloro i quali portarono avanti la tradizione psicoanalitica troviamo anche una delle figlie di Freud, Anna. Anch'essa psicologa e psicoanalista insigne, approfondì e completò alcuni dei lavori del padre e si dedicò soprattutto allo specifico settore della Psicoanalisi infantile e della Psicologia dell'infanzia e dello sviluppo, mostrando grande attenzione proprio verso lo studio dell'influenza dei fattori esterni sull'evoluzione della personalità individuale sin dai primi mesi di vita.

In particolare, contribuì a concettualizzare, stabilire e sistematizzare il funzionamento dei cosiddetti “meccanismi di difesa dell'Io”. Oltre a quelli “classici”, già descritti dal padre, ne aggiunse sia alcuni tipici delle prime fasi dell'evoluzione individuale sia altri caratteristici invece del periodo dell'adolescenza, stadio dello sviluppo anch'esso estremamente importante per la persona.

Nei suoi lavori, inoltre, Anna Freud trovò importante distinguere tra difese cosiddette “primitive” e difese cosiddette più “evolute”, mostrando così il suo particolare interesse nel costruire e proporre all'interno del modello psicoanalitico un punto di vista sistematico ed evolutivo che, con le opportune integrazioni e specificazioni successive, risulta ancora estremamente diffuso ed utilizzato anche ai giorni nostri.



Secondo la maggior parte dei clinici ad orientamento psicoanalitico contemporanei, infatti, tutte le “personalità” umane che caratterizzano in termini di funzionamento psichico i singoli individui possono essere classificate all'interno di tre “categorie tipologiche” fondamentali, individualmente costituite sulla base del fatto che essi abbiano rispettivamente superato in modo sufficientemente adeguato, incompleto o gravemente carente i processi di sviluppo dell'infanzia e dell'adolescenza. Tali tipologie di personalità sono oggi rispettivamente denominate, in genere, con i seguenti tre specifici termini:

- “nevrotica”;
- “al limite” (o *borderline*);
- “psicotica”.

I percorsi individuali che portano alla loro formazione sono stati particolarmente studiati – oltre che da Anna Freud e da molti autori a lei successivi tra i quali vale la pena citare Otto Kernberg ed Heinz Kohut – dallo psicoanalista francese Jean Bergeret.

Nella concezione della formazione della personalità sostenuta da Bergeret è fondamentale il concetto di “trauma”, vale a dire un evento psichico talmente stressante, per il soggetto che lo prova, da risultare nei fatti in grado di bloccare oppure di deviare le linee di sviluppo individuale indirizzandole così verso una tipologia di personalità di tipo “psicotico” oppure “al limite” anziché verso la linea di sviluppo di tipo “nevrotico”. Secondo Bergeret, discriminanti in questo senso sarebbero sia l'intensità e la durata di ciascuno di tali eventi traumatici sia, soprattutto, la fase della vita in cui essi avvengono.

I criteri diagnostici per la diagnosi differenziale tra le tre suddette categorie in cui vengono classificate le personalità individuali sono oggi ancora un po' diversi e non del tutto condivisi tra le varie scuole psicologiche, psichiatriche e psicoanalitiche; tuttavia la maggior parte di esse attualmente concorda nel ritenere che tra i fondamentali criteri idonei ad orientare la diagnosi differenziale di personalità vi siano proprio quelle modalità tipicamente umane di funzionamento mentale che Freud aveva denominato “meccanismi di difesa”, e che, come già in precedenza indicato, sono stati sistematizzati in primo luogo proprio dalla figlia Anna, in particolare nel suo importantissimo testo *L'Io e i meccanismi di difesa*.





## IL DELICATO EQUILIBRIO DELL'ANIMO UMANO

### 3.4

Con tutte queste premesse, un modello teorico sicuramente più soddisfacente e forse anche sufficientemente esaustivo di quanto elaborato attraverso gli studi di psicologia scientifica condotti in questi ultimi decenni, lo si può produrre e proporre integrando ad essi non solo il contributo derivante dalla tradizione psicoanalitica della seconda metà del secolo scorso (Maslow, Winnicott, Bergeret, ecc.), ma anche e soprattutto le teorizzazioni centrali della produzione freudiana, che a loro volta, sotto questo specifico aspetto legato all'equilibrio e al benessere psichico traggono origine, seppure integrandole con le acquisizioni scientifiche del tempo, dalla filosofia antica, e in particolare da quella greca.

Sul concetto di "equilibrio" come fondamento del benessere psichico lo stesso Freud fornì fondamentali contributi già a partire dal suo modello della psiche (conosciuto tra gli studiosi come Prima topica) in cui egli individuò tre realtà mentali: il Coscìo ("C"), il Preconscio ("Prec") e l'Inconscio ("Inc"). Esso fu gradualmente elaborato all'incirca nel periodo 1900-1920, e mai abbandonato ma al contrario sempre mantenuto e utilizzato, in quanto non configgenti l'uno con l'altro, insieme al modello della cosiddetta Seconda topica (1922) in cui il fondatore della Psicoanalisi suddivise invece la psiche in Es, Io e Super-Io.

È proprio a partire da entrambi questi modelli freudiani della Seconda e Terza topica che si sviluppa uno dei fondamentali riferimenti di Freud alla filosofia greca. Un assoluto antesignano delle visioni rielaborate con originalità da Freud è stato Platone: basti pensare, a questo proposito, alle evidenti analogie che accomunano la teoria platonica dell'Anima (in greco "ΨΥΧΗ", cioè *psyche*) così come ci viene esposta nel suo dialogo *Il Fedro* e quella freudiana della "psiche".

Rispetto alle analogie che da sempre accompagnano i termini "anima" e "psiche"

le parole anima e psiche possono essere considerate come sinonimi, sebbene psiche abbia connotazioni relativamente più fisiche, mentre l'anima è collegata più strettamente alla metafisica e alla religione". Nella Grecia antica si faceva a volte riferimento all'anima con il termine *psyche*, da collegare con *psychein*, respirare, soffiare<sup>33</sup>.



Platone, ne *Il Fedro*, descrive poi l'anima con le seguenti parole:

Si pensi, dunque, l'anima come simile a una forza per sua natura composta di un carro a due cavalli e di un auriga. I cavalli e gli aurighi degli dèi sono tutti buoni e derivati da buoni, invece quelli degli altri sono misti. In primo luogo, in noi l'auriga guida un carro a due cavalli; inoltre, dei due cavalli, uno è bello e buono e derivante da belli e buoni; l'altro, invece, deriva da opposti ed è opposto. Difficile e disagiata, di necessità, per quel che ci riguarda, è la guida del carro.

Prosegue poi al riguardo:

All'inizio di questa narrazione mitica abbiamo distinto ogni anima in tre parti, due con forma di cavalli, e la terza con forma di auriga. E anche ora manteniamo ferme queste distinzioni. Dei due cavalli diciamo che uno è buono, l'altro no. Non abbiamo detto, però, quale sia la virtù del buono e quale sia il vizio del cattivo, ma ora dobbiamo dirlo. Quello dei due cavalli che si trova nella posizione migliore di forma lineare e ben strutturato, dal collo retto con narici adunche, bianco a vedersi e con gli occhi neri, amante di onore con temperanza e con rispetto e amico di retta opinione, non richiede la frusta e lo si guida soltanto con il segnale di comando e con la parola. L'altro cavallo è invece storto, grosso, mal formato, di dura cervice, di collo massiccio, di naso schiacciato, di pelo nero, di occhi grigi, iniettati di sangue, amico della protervia e dell'impostura, villosa intorno alle orecchie, sordo, a stento ubbidisce a una frusta fornita di pungoli.

Secondo Platone, dunque, l'"anima" è rappresentabile come una biga alata in cui l'auriga deve mantenere due cavalli, uno bianco e docile e uno nero e ribelle, il più possibile sotto il proprio controllo e nella direzione da egli stesso decisa e indicata. Si tratta di una tra le più antiche rappresentazioni della psiche umana che esplicitamente prevede più parti che devono opportunamente integrarsi e trovare un proprio armonico equilibrio.

L'auriga, in questa metafora, personifica la ragione, che deve esercitare il ruolo di controllo e di direzione nei confronti di altre due parti, una (il cavallo bianco) più condiscendente e disponibile ad essere dominata, l'altra impulsiva e irascibile (il cavallo nero). E il mantenimento della coordinata guida di entrambi, secondo Platone, è assolutamente necessario per la stabilità di tutto l'insieme e per il proseguimento verso la meta stabilita (e quindi, metaforicamente, per il corretto ed equilibrato funzionamento della mente umana).

Altre interessanti raffigurazioni della struttura della *psyche* intesa appunto come insieme di mente, Sé e intelletto, e quindi per vari aspetti straordinariamente assimilabili a quella delineata da Plato-

ne, si ritrovano peraltro anche in testi ancora più antichi (ad esempio *Katha Upanishad*, una delle Sacre Scritture dell'Induismo originarie del periodo compreso all'incirca tra l'800 e il 300 a.C.). Tale testo descrive il viaggio spirituale di un ragazzo, Naciketas, verso la scoperta dell'essenza e dell'ultima realtà relative alla natura umana. Così insegna infatti al riguardo in tali versi, a questo giovane, il "Dio della Morte" Yama:

- Sappi che il Sé è il padrone del carro e il corpo è il carro, sappi che l'intelletto poi è l'auriga e la mente le redini.
- I cavalli sono i sensi, gli oggetti dei sensi sono l'arena. I saggi chiamano "colui che prova piacere" l'insieme di Sé, di sensi e di mente.
- Colui la cui mente è instabile, ha i sensi indocili, come un auriga che abbia cavalli bizzarri.
- Ma colui che possiede la ragione e ha la mente sempre presente, costui ha i sensi docili, come un auriga che abbia cavalli docili.
- Colui che è privo di ragione, senza criterio, sempre impuro, costui non giunge alla sede suprema, ma ricade nel ciclo delle esistenze.
- Ma colui che è dotato di ragione e di criterio, ed è sempre puro, giunge a quella sede donde non si ritorna più alla vita mortale.
- L'uomo che ha come auriga la ragione e come redini la mente, costui giunge al termine del cammino, alla sede altissima di Vishnu.

Su una base analoga, anche se ovviamente più complessa e scientificamente fondata, si muoverà Sigmund Freud, più di duemila anni dopo, suddividendo la psiche umana in un Io, rappresentante della razionalità, un Es, sede delle pulsioni, e un Super-Io, la nostra "coscienza morale".

È proprio lo stesso Freud, nel suo testo *L'Io e l'Es*, ad utilizzare una metafora sicuramente ispiratagli da Platone, quando testualmente afferma:

L'importanza funzionale dell'Io è testimoniata dal fatto che normalmente gli è attribuito il controllo delle vie d'accesso alla motilità. L'Io può quindi essere paragonato, nel suo rapporto con l'Es, al cavaliere che deve domare la prepotente forza del cavallo, con la differenza che il cavaliere cerca di farlo con mezzi propri, mentre l'Io lo fa con mezzi presi a prestito. Si può proseguire nell'analogia. Come il cavaliere, se non vuole essere disarcionato dal

suo cavallo, è costretto spesso a ubbidirgli e a portarlo dove vuole, così anche l'Io ha l'abitudine di trasformare in azione la volontà dell'Es come se si trattasse della volontà propria<sup>34</sup>.

La medesima metafora verrà inoltre ripresa in modo sostanzialmente analogo da Freud, alcuni anni dopo, quando si esprimerà al riguardo con le seguenti parole:

Il rapporto dell'Io con l'Es potrebbe essere paragonato a quello del cavaliere con il suo cavallo. Il cavallo dà l'energia per la locomozione, il cavaliere ha il privilegio di determinare la meta, di dirigere il movimento del poderoso animale. Ma tra l'Io e l'Es si verifica troppo spesso il caso, per nulla ideale, che il cavaliere si limiti a guidare il destriero là dove quello ha scelto di andare<sup>35</sup>.

Freud riprende con un linguaggio moderno e scientifico la visione filosofica e speculativa della psiche già espressa da Platone. L'Io freudiano non fa che rassomigliare incredibilmente all'auriga conducente il cocchio e rappresentante la razionalità umana, mentre l'Es, questa forza oscura e misteriosa, potrebbe essere rappresentato dai tratti foci e irruenti del cavallo nero, dominato da pulsioni sfrenate. Il Super-Io, a sua volta, può essere accostato al cavallo bianco, più mansueto del suo compagno di viaggio in quanto questa terza componente della psiche umana si costituisce proprio sulla base dell'educazione e della disciplina introiettate da ciascun individuo attraverso le figure più autorevoli delle proprie fasi evolutive.

Anche l'Io, nella "scomposizione della personalità psichica" proposta da Freud, è come l'auriga di Platone "costretto a combattere su due fronti", anzi – a ben guardare – su tre: c'è, infatti, un altro fronte ancora, quello della realtà esterna. Afferma Freud riguardo all'Io (1922):

D'altra parte noi vediamo questo stesso Io come un povero essere che soggiace ad un triplice servaggio, e che quindi pena sotto le minacce di un triplice pericolo: il pericolo che incombe dal mondo esterno, dalla libido dell'Es e dal rigore del Super-Io<sup>36</sup>.

Prosegue inoltre Freud al riguardo<sup>37</sup>:

Un proverbio ammonisce a non servire contemporaneamente due padroni. Il povero Io ha la vita ancora più dura: è costretto a servire tre severissimi padroni, deve sforzarsi di mettere d'accordo le loro esigenze e le loro pretese. Queste sono sempre fra loro discordanti e appaiono spesso del tutto incompatibili... [...] I tre tiranni sono: il mondo esterno, il Super-Io e l'Es.

Quello che l'Io è chiamato ad affrontare appare quindi come un compito sicuramente difficile, proprio in quanto questa componente della psiche umana è costantemente costretta a fare contemporaneamente i conti con tre altri attori così diversi e non infrequentemente in contrasto tra di loro. Quando, comunque, l'Io riesce a superare i rischi di reciproco conflitto e a trovare con essi un sufficiente equilibrio reciproco, allora la persona appare sufficientemente serena dal punto di vista psicologico e i comportamenti che essa mette in atto sono di tipo sostanzialmente "normale", cioè accettati socialmente, all'interno della propria famiglia, dal mondo del lavoro o dalla scuola, dal gruppo dei pari. Quando, invece, l'Io individuale è sopraffatto dalle altre forze in reciproca competizione e la persona non riesce a trovare un accettabile equilibrio tra di esse, allora la persona può ricorrere a modalità assolutamente precarie e improvvisate dal punto di vista del proprio equilibrio psichico, e mettere quindi in atto comportamenti socialmente inaccettabili a causa di un funzionamento mentale di tipo nevrotico, psicotico, deviante, perverso, comunque almeno "anormale" se non "psicopatologico" in senso stretto. La funzione di mediazione dell'Io fra le varie istanze dell'apparato psichico è infatti vista da Freud come un compito al quale le singole persone possono essere chiamate a far fronte anche in termini realmente drammatici:

La richiesta più gravosa che all'lo si presenta è probabilmente quella di tenere a bada le pretese pulsionali dell'Es; per farvi fronte l'lo deve impiegare grandi quantità di energia in controinvestimenti. Ma anche le pretese del Super-lo possono diventare a tal punto pesanti e inesorabili che l'lo si sente come paralizzato davanti agli altri suoi compiti<sup>38</sup>.

E tutti i segnali di un inadeguato adattamento sociale sono secondo Freud da considerarsi sempre come "sintomi", cioè manifestazioni esteriori la cui causa reale è da ricercarsi nell'accentuata e irrisolta conflittualità interna alla psiche.

Tutto ciò, ovviamente, quando l'individuo non giunge ad un adeguato livello di evoluzione e di "integrazione" tra le varie componenti della sua Personalità, livello che, come si è già detto, corrisponde per Freud a quello stadio di sviluppo della sua organizzazione pulsionale, sessuale ed erotica che egli definisce come "genitalità". In quello stadio evolutivo individuale, cioè, in cui si può costruire un rapporto affettivo sufficientemente appagante

e stabile, rendersi autonomo sul piano lavorativo ed economico, formarsi una famiglia, generare dei figli di cui prendersi adeguatamente cura e provvedere alla loro educazione e formazione umana.

Il “modello” finale della Personalità complessiva degli esseri umani cui si può giungere, può essere quindi ancora basato sulla metafora dell’auriga e del cocchio coi cavalli, come nell’originaria metafora di Platone utilizzata da Freud, ma forse occorre dare a tutte queste componenti dell’esempio caratterizzazioni e denominazioni leggermente diverse da quelle utilizzate da Freud. Se al suo contributo e a quello di Platone aggiungiamo le indicazioni su Personalità e Sé provenienti da contributi psicoanalitici più recenti, e nella prima parte di questo capitolo ampiamente illustrati e discussi, possiamo ottenere un modello sufficientemente convincente della Personalità umana in cui l’auriga rappresenta l’Io ed in cui i tre – e non più due – cavalli che deve tenere a bada e controllare adeguatamente per mantenere in equilibrio e condurre serenamente alla meta il cocchio, che a sua volta possiamo pensare che rappresenti il Sé, siano appunto i “tre padroni” a cui l’Io deve tener testa, vale a dire l’Es, il Super-Io e la realtà esterna. È evidente che l’equilibrio più stabile che il cocchio può assumere e mantenere, con ciò comportando per l’auriga il minimo dispendio di energie al fine di giungere nelle migliori condizioni possibili alle mete agognate e previste, è quello in cui le parti si sono integrate perfettamente, o quantomeno in modo sufficientemente armonico e “autentico”. L’Es, in tale condizione, non è costantemente in agguato per imporre lo sbocco delle proprie pulsioni prescindendo dal contributo dell’Io; l’Io non deve più sentirsi costantemente chiamato a difendersi da esse e contemporaneamente non deve neppure difendersi dal Super-Io, con cui si è sufficientemente conciliato. In tale condizione ciascuna delle tre componenti della psiche assume verso le altre una posizione di serena accettazione, di sostanziale fiducia, e quindi anche di spontanea autenticità.

## NOTE

1. Jacobson, 1964.
2. Winnicott, 1971.
3. Winnicott, 1960.



# 5. Psicologia, Etica, Spiritualità

## DALLA PSICOLOGIA GENERALE ALLA PSICOLOGIA DELL'ANIMO UMANO

### 5.1

Sin qui si è cercato di mostrare e descrivere la complessiva visione della natura umana alla quale la Psicologia, come disciplina rigorosamente scientifica e complessivamente intesa, è ad oggi pervenuta. Su tale affascinante ma anche complesso tema, tuttavia, esistono sicuramente ancora – sia all'interno della stessa Psicologia sia nelle varie altre discipline che con essa si sono sino ad oggi cimentate – molte problematiche totalmente inesplorate e oscure, e molte altre ancora affrontate solo in modo estremamente parziale e limitato e, quindi, tuttora assai controverse, dibattute, confuse. Inoltre, sin dalle proprie origini ma soprattutto in questi ultimi tre o quattro decenni, pur conservando a livello complessivo una propria identità unitaria, la Psicologia scientifica, al pari di molte altre Discipline (si pensi ad esempio alla Medicina, alla Filosofia, al Diritto, alla Biologia, ma anche alla stessa Matematica, alla Fisica ed a molte altre ancora), ha visto costituirsi al proprio interno una vasta serie di singole aree disciplinari ciascuna delle quali ha a poco a poco elaborato un proprio “corpus” di conoscenze specifiche, rendendo quindi anche l'attività professionale dello Psicologo, come già nei precedenti decenni era accaduto ad esempio per quelle del medico o dell'avvocato, sempre più “specialistica”, e cioè, al tempo stesso, più approfondita e raffinata ma anche più “settoriale”.

In un articolo<sup>1</sup> di qualche anno fa si tentò di definire ad una ad una quelle che al momento apparivano essere nel nostro Paese le più consolidate aree di attività dello psicologo professionista. All'epoca ne furono individuate almeno una dozzina, dalla Psicologia clinica alla Psicologia scolastica, dalla Psicologia giuridica e forense a quella dello sport, dalla Psicologia viaria e del traffico a quella, appunto,

del lavoro e delle organizzazioni (ed altre ancora): ma forse già oggi tale lista potrebbe essere ulteriormente ampliata, e probabilmente, in questo momento, la prima “nuova area della Psicologia contemporanea” che si potrebbe aggiungere al precedente elenco è quella della “Psicologia animale comparata”.

Di queste aree verranno affrontati solo alcuni particolari argomenti. Ad esempio per quanto riguarda la “Psicologia animale comparata”, il seguente quesito: “Che cos’è che maggiormente differenzia l’essere umano dalle altre specie del regno animale?”. Sicuramente sono molte le risposte, tutte ugualmente legittime, che si potrebbero avanzare rispetto a tale antico ma sempre attuale problema: per esempio la presenza di un linguaggio verbale articolato, la particolare complessità della struttura sociale, la capacità di produrre evidenti e durature modifiche all’ambiente esterno, la possibilità di percorrere, rimanendo in vita, lo spazio interplanetario e così via. Ma, una delle caratteristiche che maggiormente connotano l’essere umano in quanto tale rispetto alle altre specie viventi sul nostro Pianeta – sebbene in alcuni specifici individui, fortunatamente assai poco numerosi sul piano statistico e che parrebbero quindi costituire una sostanziale minoranza, essa sembrerebbe non comparire affatto – potrebbe essere rintracciata anche nella presenza di una “coscienza morale”, di una “dimensione etica” che, a sua volta, per una significativa percentuale della popolazione, si fonda sostanzialmente – e spesso unicamente – su una percezione assolutamente fisica e materiale della “realtà” interna ed esterna a se stessi. Inoltre, per una parte non meno significativa della popolazione umana complessiva, tale componente “morale” ed “etica” si collega invece ad un’ulteriore e ancora per molti aspetti oscura dimensione, che a sua volta potremmo definire con il termine “spirituale”.

Tali aspetti così peculiari dell’essere umano sono stati trattati – con risultati spesso estremamente interessanti – soprattutto da quella che storicamente è senza dubbio una tra le più antiche aree settoriali della Psicologia generale.

Innanzitutto, quindi, proviamo a fornire una definizione sufficientemente convincente e condivisibile di quella che è oggi la Psicologia intesa come disciplina scientifica complessiva.





## L'AMORE VERO SECONDO FROMM

6.8

In contrasto con l'unione simbiotica, l'amore maturo è *unione a condizione di preservare la propria integrità*, la propria individualità. *L'amore è un potere attivo dell'uomo*: un potere che annulla le pareti che lo separano dai suoi simili, che gli fa superare il senso d'isolamento e di separazione, e tuttavia gli permette di essere se stesso e di conservare la propria integrità<sup>25</sup>.

L'amore maturo è quindi innanzitutto, secondo Fromm, un potere attivo di cui può disporre l'essere umano: non è una condizione passiva in cui si subiscono gli avvenimenti o le passioni, ma una situazione in cui occorre agire consapevolmente per costruire una relazione reciprocamente appagante. Il carattere attivo dell'amore può secondo Fromm essere individuato nel concetto per cui amare è soprattutto dare, e non ricevere; dare, tuttavia, in tale accezione non significa cedere qualcosa nel senso di sacrificare se stessi o una parte di se stessi, e nemmeno dare per ricevere qualcosa in cambio, ma è un arricchimento che porta un senso di vitalità e di gioia<sup>26</sup>.

In tale condizione l'individuo conserva la propria libertà, è padrone del proprio affetto: questo donarsi non significa quindi un impoverimento o una perdita di se stessi, bensì, al contrario, esprime la propria massima valorizzazione.

L'amore è possibile solo se due persone comunicano tra loro dal profondo del loro essere, vale a dire se ognuna delle due sente se stessa dal centro del proprio essere. Solo in questa esperienza profonda è la realtà umana, solo là è la vita, solo là è la base per l'amore. L'amore, sentito così, è una sfida continua; non è un punto fermo, ma un insieme vivo, movimentato; anche se c'è armonia o conflitto, gioia o tristezza, è d'importanza secondaria dinanzi alla realtà fondamentale che due persone sentono se stesse nell'essenza della loro esistenza, che sono un unico essere essendo un uno unico con se stesse, anziché sfuggire se stesse. C'è solo una prova che dimostri la presenza dell'amore: la profondità dei rapporti, e la vitalità e la forza in ognuno dei soggetti<sup>27</sup>.

Pertanto, afferma Fromm “sembra un paradosso, ma nell'amore due esseri diventano uno, e tuttavia restano due”<sup>28</sup>.

Secondo Fromm, infine, gli elementi essenziali che costituiscono l'amore maturo sono quattro, e precisamente la premura, la responsabilità, la conoscenza ed il rispetto.

1. La premura, all'interno di un rapporto d'amore, è un interesse attivo per la vita e la crescita dell'altro; è avere cura di ciò che



amiamo. Questo concetto di Fromm è praticamente identico a quello indicato da Winnicott<sup>29</sup> come capacità di preoccuparsi, nel senso appunto di aver sviluppato in modo autonomo un autentico interesse per il benessere dell'altro: laddove infatti non c'è questo interesse, afferma Fromm, non c'è né ci può essere l'amore vero e maturo.

2. La responsabilità all'interno di una relazione d'amore non è affatto, per Fromm, l'adattamento passivo ad un dovere imposto dall'esterno, bensì un preciso e consapevole atto di risposta al bisogno espresso o inespresso dell'altro. Anche questo concetto viene quindi visto da Fromm essenzialmente sotto il suo aspetto di attività, in quanto egli intende la responsabilità come la capacità di rispondere perché ci si sente di essere coinvolti nella vita dell'altro e si accetta consapevolmente di esserlo con tutte le conseguenze che ciò comporta.
3. La conoscenza del proprio partner, secondo Fromm, è indispensabile per costruire un rapporto d'amore veramente adulto e maturo, innanzitutto perché se ci si limita ad un conoscenza superficiale del proprio partner anche l'amore è superficiale e parziale. Pertanto, se è evidentemente vero che la conoscenza dell'altro è possibile solo se si penetra nel suo intimo, nel profondo del suo animo, è altrettanto vero che tale percorso è possibile solo se a propria volta ci si apre alla conoscenza del proprio Sé più profondo da parte del proprio partner, se ci si svela. Nella conoscenza dell'altro, quindi, non solo si comprende meglio la vera natura di un'altra persona, ma si scopre gradualmente più a fondo anche la vera natura di se stessi. La conoscenza dell'altro, infine, è anche una condizione indispensabile per poter realizzare il quarto e più importante tra gli elementi costitutivi fondamentali dell'amore maturo, perché se non si conosce adeguatamente il proprio partner non si può poi porre certamente in essere, nei suoi confronti, un rispetto adeguato.
4. Quindi, secondo Fromm, l'ultimo elemento fondamentale dell'amore maturo, vale a dire il rispetto dell'altro, è forse anche quello più essenziale di tutti: esso però non si esaurisce solo nel conoscerlo così com'è e per quello che è, nella sua vera individualità, ma significa anche desiderare che cresca e sviluppi i suoi desideri secondo i suoi mezzi, secondo la sua natura e le sue attitudini. In altri termini, secondo Fromm, "amare una persona"

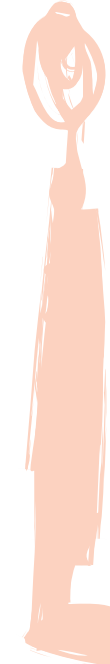
significa accettarla così com'è e non cercare di adattarla a se stessi per farla diventare come si vorrebbe che fosse: all'interno di un rapporto di coppia maturo non è quindi possibile alcun tipo di dominio l'uno nei confronti dell'altro, perché chi realmente ama rispetta sempre la persona amata.

Il vero rispetto tuttavia, precisa Fromm al riguardo, è possibile solo se si è raggiunto un sufficiente livello di indipendenza personale e si può quindi stare in piedi con le proprie gambe e camminare senza doversi per forza appoggiare all'altro. Esso esiste quindi solo se si basa su di una sufficiente libertà dalle proprie ansie, dalle proprie angosce, dai propri timori, e se si libera il rapporto da ogni negativo apporto di proiezioni o desideri che non tengono sufficientemente conto della vera natura del proprio o della propria partner.

Quindi, conclude Fromm, l'amore va costruito: non è solo sentimento, ma anche volontà, che richiede un insieme di virtù e di capacità. Pertanto, poiché nessuno può dare ad un'altra persona ciò che ancora non possiede, nelle relazioni interpersonali che si basano su uno scambio reciproco nessuno può chiedere ad un'altra persona di ricevere da essa ciò che non è in grado di darle a sua volta. Non si può, ad esempio, chiedere ad una persona vera amicizia se non si è in grado di dare a quella stessa persona vera amicizia; non si può, analogamente, chiedere affetto da una persona per la quale non si prova nulla; non si può, infine, chiedere di ricevere rispetto e amore da chi non si rispetta o si ama.

## NOTE

1. Freud, 1978d, p. 605.
2. *Ivi*, p. 592.
3. Segal, 1975, p. 69.
4. Klein, 1969, p. 90.
5. Laplanche, Pontalis, 1989, p. 18.
6. Agosti, "Il sentimento sociale" in [www.humantrainer.com](http://www.humantrainer.com).
7. Parenti, 1983.
8. Fromm, 1963.
9. Alberoni, 1979.
10. Fromm, 1963.
11. Franchini P., Franchini M., 2004.
12. *Ivi*, p. 312.



La psicologia, nella sua storia plurisecolare, ha cercato anche di aiutare a capire, a persone fragili di mente e carattere, che la vita va vissuta come ci è stata donata, e che l'essere umano "perfetto" è solo un'utopia, un'illusione.

La psicologia, oggi e probabilmente sempre più in futuro, dovrà cercare di aiutare gli esseri umani, e soprattutto chi ha responsabilità politiche, amministrative, economiche, sociali o familiari verso altri, a comprendere che per stare bene e far star bene chi si ha vicino, per avere tutti un'adeguata qualità della vita, occorre vivere con umiltà, saper porsi obiettivi solo effettivamente raggiungibili, essere in grado di apprezzare i traguardi raggiunti; la felicità, la serenità, le emozioni positive, vanno ascoltate e sentite dentro di sé.

Nessuno le può trovare senza fatica e impegno, ma esse si imparano ad apprezzare unicamente vivendo una vita umile, prudente, rispettosa degli altri.

Tutto quello che amiamo conduce, tuttavia, a fasi o momenti di perdita, e quindi anche alla sofferenza. Quindi la felicità o la serenità vanno ricercate non soltanto al di fuori di se stessi, nelle proprie relazioni con gli altri, ma anche e forse soprattutto dentro di sé, in un armonico equilibrio tra l'investimento su se stessi e quello sugli altri.

Perché come l'amare troppo se stessi e non sufficientemente gli altri conduce prima o poi, inevitabilmente, all'isolamento relazionale e sociale, anche l'essere troppo dipendente dagli altri non fornisce basi sufficientemente solide per il proprio equilibrio, e quindi per il proprio benessere emotivo, affettivo, psichico.

Questo libro, essenziale come un vero manuale e accessibile come una preziosa guida, si offre a quanti, operatori sociali o anche solo persone in ricerca, vogliono continuare a indagare il senso delle domande profonde della vita e della sua felicità nell'inestricabile trama della relazione con l'altro.

**Fulvio Frati** (Fidenza, 1955) è psicologo, psicoterapeuta e criminologo clinico. È attualmente coordinatore degli Psicologi dei Poli Sociali del distretto di Parma presso l'Azienda U.S.L. locale. Professore presso il Corso di laurea in Psicologia dell'Università degli studi di Parma e presso il Corso di laurea in Scienze del comportamento e delle relazioni sociali della Facoltà di Psicologia dell'Università degli studi di Bologna (sede di Cesena) nonché docente in vari Corsi di Specializzazione in Psicoterapia riconosciuti dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (M.I.U.R.).

Euro 26,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-274-8



9 788861 532748