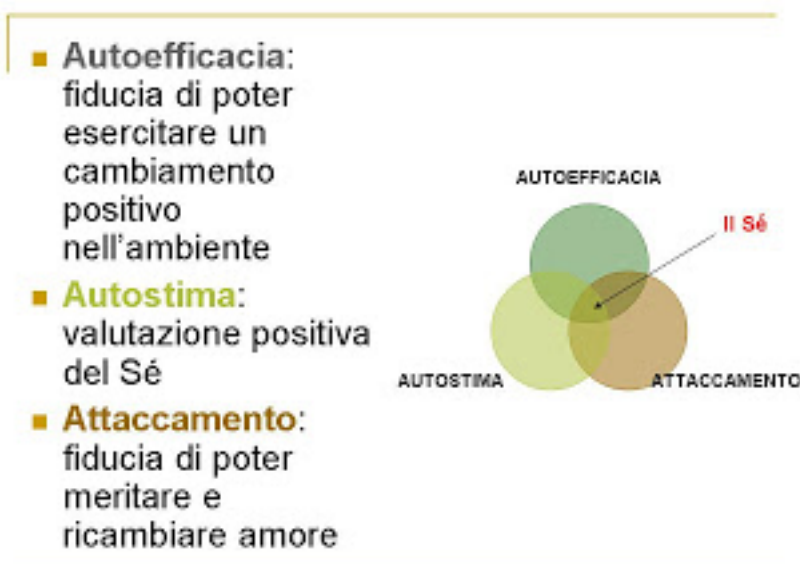


# Autostima, empatia e narcisismo. Un Sé in equilibrio per un'etica della reciprocità

di Marco Aversano

Autostima: se ne fa un gran parlare. Professionisti di varia tipologia cercano di convincere le persone a frequentare scuole per “potenziare la tua autostima” e migliorare i risultati della vita, e molti si lasciano affascinare da corsi o sedute individuali o di gruppo che, in poco tempo, promettono a chiunque di diventare più sicuro di sé.

Non si sottolinea mai abbastanza, però, che l'autostima non è un "qualcosa" che si possiede in una certa quantità, piccola o grande. L'autostima in senso tecnico consiste esclusivamente nel processo cognitivo (e non tanto nel risultato!) di osservare continuamente se stessi, allo scopo di costruire un modello mentale di noi il più possibile armonioso e positivo. L'autostima inoltre si accompagna ad altre importantissime variabili della personalità, come il senso di autoefficacia, ovvero la fiducia di poter esercitare la maggior parte delle volte un controllo su di noi e il nostro ambiente per realizzare le nostre aspettative, e lo stile di attaccamento interpersonale, cioè la convinzione di meritare e saper dare amore (cfr. figura qui sotto).



In un sano processo psicologico di costruzione della personalità basato sull'autostima, la valutazione deve essere onesta e differenziare nelle diverse aree di funzionamento della persona rispetto sia alle cose che sappiamo fare bene sia a quelle che facciamo meno bene; deve comprendere e soppesare sempre luci e ombre, vizi e virtù. Prestazioni obiettive, ricordi e interpretazioni del passato e del presente contribuiscono al processo di auto-valutazione, purché la persona non sia solo motivata a costruirsi una facciata esteriore di posticcia rispettabilità, magari poi nascondendo una profonda insicurezza.

Se invece questo processo non riesce o riesce solo in parte, il rischio è quello di sviluppare una condizione psicologica di learned helplessness, che in inglese vuol dire “impotenza appresa”: cioè la convinzione stabile e pervasiva dell'inutilità di qualunque sforzo di cambiamento, o la sensazione di perdita di controllo (totale o parziale) riguardo a un obiettivo personale o sociale che per noi è importante.

Non bisogna neppure dimenticare che una sana autostima si costruisce pian piano nel tempo attraverso i rapporti con gli altri: le persone non stanno lì solo per portare il nostro peso dell'esistenza, ma per

arricchire la nostra personalità attraverso un onesto confronto. E quindi possiamo elencare, con l'aiuto della psicologa californiana Catherine Cardinal, le 10 regole d'oro dell'autostima:

1. non frequentare chi ti fa sentire a disagio con te stesso;
2. smetti di dare un senso a comportamenti insensati;
3. non frequentare persone più disfunzionali di te;
4. fidati del tuo corpo ogni giorno della tua vita (perché la mente collude con te);
5. hai il diritto di dire di no, di cambiare opinione e di esprimere i tuoi veri sentimenti in qualunque occasione;
6. ciò che non è giusto per te non è giusto per gli altri;
7. non dare di più di quanto puoi;
8. ciò che gli altri pensano di te non ha nessuna importanza;
9. la festa è dove sei tu;
10. apprezza e festeggia ogni giorno della tua vita.

Ma attenzione, l'autostima è difficile da conservare e comporta anche i suoi rischi. È allettante sperare di averne molta e di essere gli unici artefici del nostro destino. Infatti, se l'opinione che abbiamo di noi diventa troppo elevata e non accettiamo più di sbagliare e di sentirci collegati agli altri da un sentimento di comunanza; se, in altre parole, ci fidiamo sempre e solo del nostro giudizio per stabilire cosa fare senza prendere più di tanto in considerazione pensieri e sentimenti altrui, beh, allora rischiamo di diventare qualcos'altro e non persone con una solida autostima. Rischiamo di diventare individui insensibili ed egocentrici, unicamente motivati all'affermazione di sé: in altre parole, diventiamo narcisisti, egocentrici, del tutto assorbiti dalle nostre fantasie di importanza, successo, potere e amore ideale. Magari avremo pure una "elevata autostima", ma saremo pure incapaci di sinceri rapporti umani.

E dunque, riflettiamo insieme per un attimo su cosa significa essere narcisisti su un piano psicopatologico. Giusto per semplicità e per attenerci alla descrizione fenomenologica di questo disturbo della personalità quale è riportata sul *Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali*, IV edizione (DSM-IV Tr), il narcisismo consiste in un quadro pervasivo di grandiosità (nella fantasia o nel comportamento), necessità di ammirazione e - soprattutto - mancanza di empatia con le altre persone. Il soggetto narcisista ha un senso grandioso della propria importanza che lo porta, per esempio, ad esagerare risultati e talenti e ad aspettarsi di essere riconosciuto come superiore senza motivazioni adeguate. Il narcisista pensa sempre al proprio successo in amore o sul lavoro; è assorbito da elucubrazioni irrealistiche circa il proprio potere, fascino e bellezza. E quindi si aspetta di vivere solo amori ideali, e di essere attorniato esclusivamente da persone speciali quanto lui. Ciò lo porta spesso ad approfittarsi degli altri, che lui vede solo come oggetti a sua disposizione; ritiene che tutto gli sia dovuto, e nel pretendere passa sopra con noncuranza ai sentimenti degli altri. Il narcisista, dunque, possiede un'elevata autostima? In un certo senso, sì; ma gli altri, che stima possono avere di un individuo simile. È chiaro che il narcisista se ne infischia.

Nei testi sacri dell'Induismo troviamo un interessante spunto meditativo, utile per rafforzare l'autostima in un modo complesso, certo, ma di sicura efficacia. Per esempio, nella *Chandogya Upanishad* (6.8.6, composta all'incirca nel VII-VI sec. a.C.) è scritto il versetto «Tat tvam asi», che significa «Tu sei quello», riferito al Tutto, all'Essere. Questa frase viene spesso usata come mantra e simboleggia l'identità intrinseca tra Microcosmo (l'uomo) e il Macrocosmo (l'universo). Il Tat rappresenta il brahman, ovvero il principio universale; tvam (tu) l'atman, l'aspetto individuale e soggettivo del brahman che è custodito essenzialmente in ogni persona. Perciò, ampliare la concezione del Sé fino ad includere il Tutto, limita alquanto - fino ad escludere del tutto - la nozione di un soggetto in quanto distinto dagli altri soggetti umani e oggetti materiali. Di conseguenza, l'uomo che medita sull'identità tra brahman e atman identifica il proprio Sé (illusoriamente separato dal resto della creazione) con il Sé di tutti gli altri esseri e gioisce del loro bene.

Il che assomiglia abbastanza al principio base dell'etica della reciprocità, una forma di filosofia morale pratica che considera la società un sistema di individui strettamente interconnessi, nel quale l'etica è un insieme di norme che cerca di stabilire un «equilibrio in un sistema interattivo tale che ciascuna parte ha diritti e doveri; la norma secondaria della complementarità afferma che i diritti di ciascuno sono un dovere per l'altro» (Marc H. Bornstein, cfr. bibliografia qui sotto). Tale principio è forse meglio noto come "Regola aurea", ed è stato propugnato da molti grandi Maestri di ogni epoca e latitudine nei modi che vado a elencare qui di seguito:

- «Non ci si dovrebbe comportare con gli altri in un modo che sarebbe sgradevole a noi stessi; questa è l'essenza della morale», (Vyasa, *Mahabharata*, 13, 148.8);
- «Ama il prossimo tuo come te stesso», (*Levitico*, 19,18; cfr. anche 19,34);
- «Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro. Questa è la legge e i profeti» (*Vangelo di Luca*, 6,31);
- «Sicuramente questo è il massimo della bontà: non fare agli altri ciò che non vorresti che essi facessero a te» (Confucio, *Analetti*, 15,23);
- «Uno stato che non è gradevole o piacevole per me, non deve esserlo neppure per lui; e uno stato che non è gradevole o piacevole per me, come posso io pretenderlo per un altro?» (Gautama Buddha, *Samyutta Nikaya*, 5, 353.35-354.2);
- «Buona è soltanto quella natura che non fa agli altri ciò che non è buono per lei» (Zoroastro, *Dadistan-i-Dinik*, 94,5);
- «Tratta l'inferiore come vorresti essere trattato dal tuo superiore» (Seneca, *Lettere a Lucilio*, lettera 47);
- «Agisci in modo che la regola della tua volontà possa valere in ogni tempo come principio di una legislazione universale», ed anche: «Agisci in modo da trattare l'umanità, nella tua come nell'altrui persona, sempre come fine, mai come semplice mezzo». (Immanuel Kant, *Critica della ragion pratica*, Laterza, Bari 1974, p.39, e *Fondamenti della metafisica dei costumi*, La Nuova Italia, Firenze 1973, pp. 95-96, 103-104);
- «Benedetto chi a sé preferisce il fratello» (Bahà'u'llàh, *Tavole*, pag. 66).

Per saperne di più

- M.H. Bornstein, *Handbook of parenting*. Lawrence Erlbaum Associates.
- C. Cardinal, *Le 10 regole dell'autostima. Come imparare ad amarsi di più e credere davvero nelle proprie capacità*. Armenia.
- A. Gennaro, *Introduzione alla psicologia della personalità*. Il Mulino.
- W.E. Paden, *Interpreting the sacred. Ways of viewing religion*. Beacon Press.