

## Amore per se stessi<sup>1</sup>

Mentre non suscita nessuna obiezione l'applicazione del concetto d'amore a vari oggetti, è opinione diffusa che sia virtuoso amare gli altri e peccato amare se stessi. Si ritiene che nella misura in cui amo me stesso non posso amare gli altri, che l'amore per se stessi sia una forma egoistica d'amore. Questo punto di vista ha la sua origine nel pensiero occidentale. Calvino parla di amore per se stessi come di "una peste"<sup>2</sup>, Freud ne parla in termini psichiatrici, ma, nonostante ciò, il suo giudizio è uguale a quello di Calvino. Per lui, amore per se stessi significa narcisismo, libido verso se stessi. Il narcisismo è il primo stadio dello sviluppo umano, e la persona che in età adulta ritorna a questo stadio è incapace di amare; nel caso estremo è malata di mente. Freud parte dal presupposto che l'amore sia la manifestazione della libido, e che la libido sia o rivolta verso altri (amore) o verso se stessi (amore per se stessi). Amore per gli altri e amore per se stessi sono reciprocamente esclusivi, nel senso che più ve n'è di uno, meno ve n'è dell'altro. Se l'amore per se stessi è peccato, ne deriva che l'altruismo è virtù.

Sorgono ora queste domande: l'osservazione psicologica suffraga la tesi che ci sia una contraddizione basilare tra l'amore per se stessi e l'amore per gli altri? È l'amore per se stessi lo stesso fenomeno dell'egoismo, oppure è l'opposto? Inoltre, è l'egoismo per l'uomo moderno un vero *interesse per se stesso* come individuo, con tutte le sue possibilità intellettuali, emotive e sensuali? Non è egli diventato un'appendice del suo ruolo economico-sociale? *È il suo egoismo uguale all'amore per se stesso, oppure è cagionato dalla mancanza di esso?*

Prima di parlare dell'aspetto psicologico dell'egoismo e dell'amore per se stessi, va sottolineato l'errore che l'amore per gli altri e l'amore per se stessi siano reciprocamente esclusivi. Se è virtù amare i miei vicini come esseri umani, deve essere virtù, e non vizio, amare me stesso, poiché anch'io sono un essere umano. Non esiste concetto d'umanità in cui io stesso non sia incluso. Una dottrina che proclami una simile esclusione è contraddittoria. Il concetto biblico "ama il tuo prossimo come te stesso" significa che il rispetto per la propria integrità, l'amore e la comprensione di se stessi, non possono essere scissi dal rispetto, dall'amore e dalla comprensione per un altro essere umano.

Siamo ora arrivati alle premesse psicologiche sulle quali si fonda il nostro argomento. Generalmente queste premesse sono come segue: non solo altri, ma anche noi stessi siamo l'oggetto dei nostri sentimenti e attitudini; le attitudini verso gli altri e verso noi stessi sono fondamentalmente *coniuntive*. Rispetto al problema in questione ciò significa: l'amore per se stessi si trova in coloro che sono capaci di amare il prossimo. L'amore, come principio, è indissolubile per quel che riguarda la connessione tra «oggetti» e noi stessi. L'amore genuino è un'espressione di produttività ed implica cure, rispetto, responsabilità e comprensione. Non è un «affetto» nel senso di essere amato da qualcuno, ma uno sforzo attivo per la crescita e la felicità dell'essere amato, dettato dalla propria capacità di amare.

Amare qualcuno è la realizzazione e la concentrazione del potere. L'affermazione fondamentale contenuta nell'amore è diretta verso la persona amata come verso un'incarnazione di qualità essenzialmente umane. L'amore per una persona implica l'amore per l'uomo come tale. La «divisione del lavoro», come William James la chiama, per cui un uomo ama la famiglia ma non sente niente per lo «straniero», è sintomo d'incapacità d'amare.

L'amore dell'uomo non è, come generalmente si crede, un'astrazione che viene dopo l'amore per una specifica persona, ma è la sua premessa, sebbene geneticamente la si acquista amando specifici individui.

Ne deriva che il mio io deve essere un oggetto di amore tanto quanto ogni altro essere. *L'affermazione della propria vita, felicità, crescita, libertà è determinata dalla propria capacità di amare*, cioè nelle cure, nel rispetto, nella responsabilità e nella comprensione. Se un individuo è capace di amare in modo produttivo, ama anche se stesso; se può amare *solo* gli altri, non può amare completamente.

Se l'amore per se stessi non è disgiunto dall'amore per gli altri, come ci spieghiamo l'egoismo, che ovviamente esclude qualsiasi interesse genuino per gli altri? L'egoista s'interessa solo di se stesso, vuole tutto per sé, non prova gioia nel dare, ma solo nel ricevere. Vede il mondo esterno solo dal punto di vista di ciò che può ricavarne; non ha interesse per i bisogni degli altri, né rispetto per la loro dignità e integrità. Non riesce a vedere altro che se stesso; giudica tutto e tutti dall'utilità che gliene deriva; è fundamentalmente incapace d'amare. Questo non prova che l'interesse per gli altri e l'interesse per se stessi sono alternative inevitabili? Sarebbe così se l'egoismo e l'amore per se stessi fossero la stessa cosa. Ma questa convinzione è l'errore che ha suscitato tante conclusioni errate riguardo il nostro problema. *Egoismo e amore per se stessi, anziché essere uguali, sono opposti*. L'egoista non ama troppo se stesso, ma troppo poco; in realtà odia se stesso. Questa mancanza di amore per sé, che è solo un'espressione di mancanza di produttività, lo lascia vuoto e frustrato. È solo un essere infelice e ansioso di trarre dalla vita le soddisfazioni che impedisce a se stesso di raggiungere. Sembra interessarsi troppo di sé, ma in realtà non fa che un inutile tentativo di compensare la mancanza di amore per sé. Freud sostiene che l'egoista è un narcisista, che ha concentrato su se stesso ogni capacità d'amore. *È vero che gli egoisti sono incapaci di amare gli altri, ma sono anche incapaci di amare se stessi*.

È più facile capire l'egoismo se lo si paragona ad un morboso interesse per gli altri, come lo troviamo, ad esempio, in una madre troppo premurosa. Mentre lei crede di essere particolarmente attaccata al suo bambino, in realtà ha una profonda, repressa ostilità per l'oggetto del proprio interesse. È eccessivamente premurosa, non perché ami troppo il proprio figlio, ma perché deve compensare la sua incapacità di amarlo.

Questa teoria sulla natura dell'egoismo è nata dall'esperienza psicoanalitica dell'«altruismo» nevrotico, un sintomo di nevrosi osservato in molti soggetti disturbati non solo da questo sintomo, ma da altri ad esso connessi, quali la depressione, la stanchezza, l'incapacità di lavorare, il fallimento nei rapporti col prossimo, e via dicendo. Non solo l'altruismo non è considerato un «sintomo»; è spesso l'unico tratto positivo del carattere del quale i soggetti si vantano. La persona «altruista» non vuole niente per sé; vive solo per gli altri, si vanta di non considerarsi importante. È sorpresa di scoprire che, a onta del proprio altruismo, è assai infelice e che i suoi rapporti con coloro che la circondano non l'appagano. Uno studio analitico dimostra che questo altruismo non è qualcosa di separato dagli altri sintomi, ma uno di essi, e spesso il più importante; che il soggetto è inibito nelle proprie capacità di amare e di godere; che è pieno di ostilità verso fa vita e che dietro la facciata dell'altruismo si nasconde un sottile ma intenso egocentrismo. Questo individuo può essere curato solo se anche il suo altruismo è interpretato come un sintomo tra gli altri, in modo che la sua aridità, che sta alla base sia dell'altruismo che egli altri sintomi, possa essere corretta.

La natura dell'altruismo si manifesta in modo particolare nell'effetto che la madre «altruista» ha sui propri figli. È convinta che il suo altruismo insegnerà ai figli a provare che cosa significhi essere amati, e ad apprendere, a loro volta, che cosa significhi amare. L'effetto del

suo altruismo, tuttavia, non corrisponde mai alle sue aspettative. I bambini non mostrano la felicità delle persone convinte di essere amate; sono tesi, timorosi del giudizio materno, e ansiosi di appagare le sue speranze. Di solito, sono colpiti dall'ostilità repressa della madre verso la vita, ostilità che essi sentono oscuramente, restandone spesso influenzati. Nell'insieme, l'effetto della madre «altruista» non è troppo diverso da quello della madre egoista anzi, spesso è peggiore, perché l'altruismo della madre impedisce ai figli di criticarla. Si sentono nell'obbligo di non deluderla; imparano, sotto la maschera della virtù, il disprezzo per la vita. Chiunque abbia possibilità di studiare l'effetto di una madre dotata di genuino amore per se stessa, può vedere che non c'è niente di più utile che dare a un bambino l'esperienza di ciò che è amore, gioia, felicità, che solo può ricevere il bambino amato da una madre che ama se stessa.

Questo concetto di amore per se stessi può essere sintetizzato citando questa massima di Meister Eckhart: «Se ami te stesso, ami gli altri come ami te stesso. Finché amerai un'altra persona meno di te stesso, non riuscirai mai ad amare te stesso, ma se ami tutti nello stesso modo, compreso te stesso, li amerai come una persona, e quella persona è sia Dio sia l'uomo. È grande e giusto chi, amando se stesso, ama in ugual modo il suo prossimo.»

---

<sup>1</sup> Paul Tillich in una recensione a *The Sane Society*, nella "Pastoral Psychology", settembre 1955, ha espresso il concetto che sarebbe meglio abbandonare il termine ambiguo di "amore per se stessi" sostituendolo con quello di "naturale autoaffermazione" o "autoaccettazione paradossale". Per quanto io sia disposto a riconoscere i meriti di questa proposta, non posso essere d'accordo con lui su questo punto. Nel termine "amore per se stessi" l'elemento paradossale d'amore per se stessi è espresso più chiaramente. L'amore è un trasporto verso un qualsiasi oggetto, compreso me stesso. Non va inoltre dimenticato che il termine "amore per se stessi" nel senso in cui è usato qui, ha una storia. La Bibbia parla di "amore per se stessi" quando ordina di "amare il prossimo come noi stessi", e Meister Eckhart parla di amore per se stessi nello stesso senso.

<sup>2</sup> Giovanni Calvino, *Institution de la religion chrétienne*.