

## VERO E FALSO ALTRUISMO

L'altruismo è la migliore risposta alla solitudine e requisito di salute psicofisica ed è il miglior modo per distaccare il pensiero ossessivo dal falso sé, come ci ricordano M. Buber e V. Frankl.

*“Perché dovremmo fare del bene al mondo? Apparentemente per portarvi aiuto, in realtà per giovare a noi stessi”.* Vivekananda

Esiste il vero altruismo?

Esaminiamo intanto le forme del **falso altruismo**:

- C'è un altruismo come reazione al senso di colpa e quindi espiazione, riparazione...
- Molte persone che praticano il “volontariato” sono da ciò motivate
- C'è un altruismo che origina da un meccanismo di tipo depressivo, per creare e mantenere rapporti. Si crea nell'altro la dipendenza: “finché gli sarò utile, finché avrà bisogno di me, non mi lascerà”
- Una modalità altruistica viene spesso posta in essere dalla sub- personalità narcisistica e megalomane. Mira all'ostentazione di sé. C'è un forte bisogno di apparire.
- L'azione altruistica può essere un mezzo di evasione da me, dal mio mondo interno, dai miei problemi
- L'altruismo, insospettitamente, può essere una proiezione di aggressività che tende a mantenere l'altro in subordinazione
- C'è poi un altruismo che non è tanto falso quanto invece inopportuno, invadente fino a divenire dannoso, pericoloso. Nasce da una forma di egocentrismo (vedi la storiella della “scimmia pietosa” che, mossa da pietà, toglie un pesce dal fiume perché non anneghi e lo pone su un albero)
- L'altruismo inoltre, per taluni, può divenire merce di scambio per acquistare il paradiso (può rasentare il fanatismo)

È poi difficile essere altruisti perché tutte le nostre azioni sono in realtà reazioni: dipendono dalla personalità e dal passato.

Per passare al vero altruismo c'è bisogno di *maturità affettiva*. Questa implica:

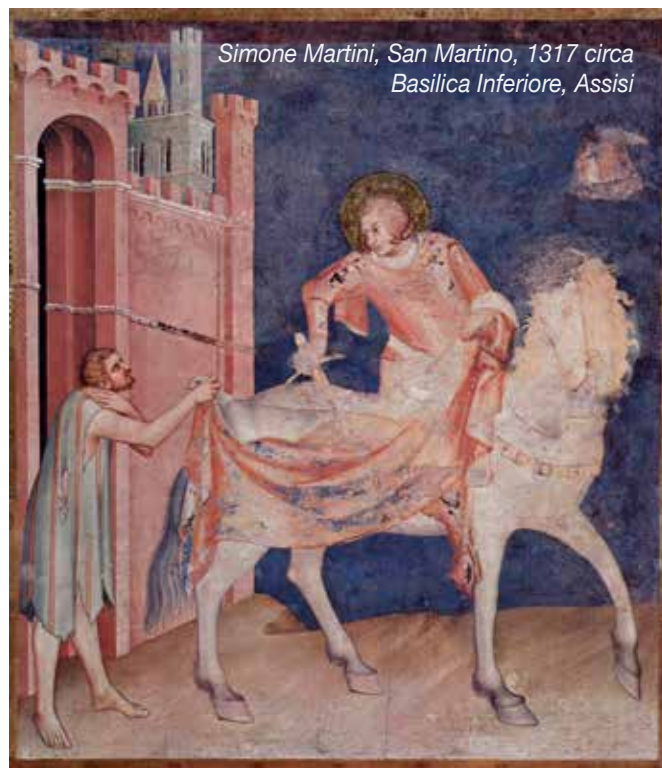
- *Superamento dell'egoismo*, egocentrismo e narcisismo.
- *Capacità di donare*, altruismo appunto.
- *Soluzione del problema della solitudine e dell'incomunicabilità*.

Il bambino è inizialmente egocentrico, ma può continuare ad esserlo da adulto per varie ragioni di psicologia del profondo, traumi infantili, dinamiche della famiglia d'origine.

Gurdjieff affermava: “Solo un sano egoista può essere un vero altruista”.

Non possiamo dare ciò che non abbiamo: per fare tanta beneficenza bisogna diventare ricchi.

Chi non ha cosa può dare? Che tipi di ricchezza e povertà esistono? Ci può essere ricchezza materiale e povertà spirituale.



Simone Martini, San Martino, 1317 circa  
Basilica Inferiore, Assisi

## “IL VERO ALTRUISMO RICHIEDE IMPERSONALITÀ”

Noi, tra l'altro, come ci ricorda Vivekananda, possiamo dare **tre** tipi di aiuto:

- *Spirituale*: alle radici
- *Intellettuale*: sui rami
- *Materiale*: sulle foglie

E prima di poter aiutare gli altri dobbiamo essere noi a vedere con chiarezza: altrimenti sarebbe come se un cieco guidasse un altro cieco.

Il vero altruismo è una qualità che nasce dall'anima e potenzialmente lo abbiamo tutti. È espressione di volontà transpersonale.

Implica una certa forma di pienezza, di compiutezza: *donare non è privarsi ma espandersi!* (vedi il simbolo del Sole).

**Il vero altruismo richiede impersonalità**, invece spesso ci aspettiamo dopo un nostro atto “altruistico” riconoscenza e gratitudine e se queste non arrivano ci sentiamo offesi: questi sono segni di falso, interessato altruismo. L'*atteggiamento altruistico* è una disposizione d'animo da cui deriva il *comportamento altruistico* in qualità di fatti, azioni.

*“L'azione perfetta è quella fatta col massimo interesse e col massimo disinteresse”.* R. Assagioli



**Altruismo e carità**: tutte le religioni hanno accentuato la carità per un profondo senso di colpa verso il denaro (ma Seneca scrive a Lucilio: “*Nessuno ha condannato i filosofi alla povertà*”). In alcuni passi dei Vangeli gnostici è scritto: “*se farete l'elemosina farete male al vostro spirito...*” Ma anche: “*La mano destra non sappia cosa fa la sinistra*”. La carità è diversa dalla condivisione: spesso il caritatevole aiuta gli altri ritenendoli inferiori a sé, c'è quindi “auto-innalzamento” e “fanatismo”.

**Altruismo e generosità**: il vero altruismo è un *moto spontaneo* e non un obiettivo, un fine; è conseguenza del traboccare (“solarità”).

Alcuni detti significativi:

“*Non chi riceve è beato, ma chi dà*”.

“*Il vero altruista è tale con tutti, non con una singola persona*”.

“*L'altruismo è un moto spontaneo e come tale legato al qui e ora*”.

“*Più ci poniamo l'altruismo come meta, più sarà difficile realizzarlo*”.

“*Non si può essere altruisti per calcolo: è impossibile*”.

“*Siate felici e sarete buoni!*” (non invece il contrario).

“*Non si può fare del bene a tutti, ma a tutti si può dimostrare bontà*”

È importante comprendere l'accezione più profonda della più nota frase evangelica “*Ama il prossimo tuo come te stesso*”: quel “come” è da intendersi “perché è” te stesso.

Ricordiamo poi che “*prossimo*” significa “*il più vicino*”: è fuori luogo quindi l'astratto amore per persone lontanissime. Che pure però fanno parte di noi in quanto Umanità. Vincere l'illusione della separatività.

L'idea di amore (come l'idea di Dio) si innalza o si abbassa secondo il grado di evoluzione della coscienza.

**Dall'altruismo al Servizio**: la crescita, in quanto espansione di coscienza, è correlata di per sé all'altruismo. Assagioli ci ricorda che “*elevandosi si serve, servendo ci si eleva*”.

Daniele De Paolis

Psicologo, Formatore Istituto di Psicodinamica e Didatta SIPT