
Assunzione di responsabilità

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Ho una cara zia che fa sempre l'innocentina. Ogni volta che qualcosa non le va bene, incolpa sempre qualcuno. Non si domanda mai se per caso non abbia contribuito in qualche modo alla situazione. E anche quando la si mette di fronte a fatti concreti, rifiuta di accettare qualsiasi responsabilità. Che pensare? Lettore di Milano È sorprendente quante persone respingano la responsabilità delle proprie azioni e scelte per incolpare gli altri o le circostanze dei propri problemi. Anche se fare l'innocentino è un fenomeno comune, respingere troppo frequentemente la responsabilità è uno schema di comportamento controproducente. Chi insiste ad attribuire la responsabilità a fattori al di fuori del proprio controllo tenderà a sentirsi debole e impotente. Soltanto accettando in prima persona la responsabilità delle nostre scelte e azioni possiamo dar modo a noi stessi di sentirci utili e con un maggior controllo sulla nostra vita. Assumersi le proprie responsabilità non significa che possediamo il controllo totale del nostro destino. In realtà siamo tutti influenzati da elementi al di fuori del nostro controllo, come ad esempio il corredo genetico e uno stuolo di fattori ambientali casuali. Pur nella poderosa forza delle correnti della nostra vita e delle circostanze che la accompagnano, possiamo però tenere saldamente il nostro timone personale e pilotare il corso della nostra vita in direzioni precise. Dobbiamo accettare la responsabilità delle nostre scelte e dei nostri comportamenti. Tenete presente che colpa e merito sono le facce opposte della stessa medaglia. Se vogliamo incolpare gli altri per le nostre disgrazie e i nostri problemi, forse dovremmo anche dar loro i meriti dei nostri successi e delle nostre conquiste. Quindi l'assunzione di responsabilità sta nel compiere il proprio compito quotidiano qualunque esso sia, evitando atteggiamenti di paura e di fuga. Viene in mente il monito di Goethe per aiutarci a rilevare quali siano le nostre reali possibilità e quindi le responsabilità: Come si impara a conoscere sé stessi? Non analizzandosi, ma agendo. Tenta di fare il tuo dovere e saprai subito che cosa c'è in te. E qual è il tuo dovere? Ciò che ogni giorno ti viene richiesto di fare. La responsabilità è un concetto chiave nella psicoterapia e non solo: è responsabile chi sa appagare i propri bisogni in modo da non privare gli altri della stessa possibilità. Se una ragazza, per esempio, si innamora di un uomo responsabile, noi ci aspettiamo che quest'ultimo ricambi tale amore o, in caso contrario, che dica con garbo alla ragazza di apprezzare, sì, il suo affetto, ma di non poterlo purtroppo contraccambiare. Se invece l'uomo approfittasse di quell'amore per qualche fine materiale o sessuale, noi non potremmo considerarlo capace di responsabilità e la voce interiore o, meglio, la coscienza si farebbe sentire. D'altra parte Freud ricordava spesso che la salute mentale si realizza quante più porzioni di inconscio (la sede delle pulsioni libidiche e aggressive) vengano sottratte e sostituite con la coscienza (la sede dell'autodeterminazione e della responsabilità), famosa la sua asserzione: Là dove è l'Es, lì vi sia l'Io. Una persona responsabile è motivata a lottare e forse a sopportare delle privazioni per ottenere il rispetto di sé, mentre una persona irresponsabile non ottiene né il nostro rispetto né il proprio e col tempo soffrirà o farà soffrire altre persone. Lo statunitense William Glasser arrivò a dire che quando un uomo agisce in modo tale da dare e ricevere amore, e sente di avere valore per sé stesso e per gli altri, il suo comportamento è buono e morale, e questo a suo avviso era la migliore prospettiva di una esistenza responsabile, che è poi contemporaneamente la realizzazione piena della sanità psichica.