

il Successo

Intervista ad Antonio Lo Iacono, Presidente della Società Italiana di psicologia e Direttore dell'Istituto di psicoterapia Psicomunitas (riconosciuto MIUR)



di ANNA MANNA

L'ambizione del successo è un fatto positivo oppure è motivo di ansia e frustrazione?

Una qualche scintilla di ambizione è il motore di ogni cambiamento, di ogni conquista e di ogni progresso dell'uomo. E' il desiderio di migliorare le proprie condizioni e la propria conoscenza, talvolta quasi un bisogno di andare oltre gli ostacoli che si presentano nello scorrere esistenziale di ciascuno. Naturalmente, secondo le circostanze, le possibilità di realizzare i propri progetti (più o meno difficili) e il carattere dell'individuo, può essere elemento di eccitazione e di eustress (stress positivo) o al contrario di distress (stress negativo) e frustrazione.

Perché abbiamo bisogno di avere successo? Non basta lo scorrere sereno della vita di tutti i giorni? Oppure la serenità scorre nei nostri giorni di vita soltanto se sia-

mo stati capaci di avere successo?

Io credo che molte persone hanno dentro lo spirito di Ulisse e la tenacia di Cristoforo Colombo. Inoltre l'uomo si sente spesso un ricercatore e se gli capita, cercando qualcosa, di trovare qualcos'altro (vedi Colombo) la ricerca non è stata comunque vana, ci si può arrendere alla creatività della serendipità. E' comunque vero che l'uomo è legato ad alcuni bisogni fondamentali. Perciò è bene ricordarsi della gerarchia dei bisogni proposti da Abraham Maslow nella sua piramide:

Bisogni fisiologici (*fame, sete, ecc.*)

Bisogni di salvezza, sicurezza e protezione

Bisogni di appartenenza (*affetto, identificazione*)

Bisogni di stima, di prestigio, di successo

Bisogni di realizzazione di sé (*realizzando la propria identità e le proprie aspettative e occupando una posizione soddisfacente nel gruppo sociale*).

Essere se stessi fino in fondo è già un successo?

Secondo me le persone che sanno chi sono, sanno anche cosa vogliono nella propria esistenza. Per questi personaggi il successo vuol dire semplicemente far succedere quel che si vuol far succedere, senza fretta, senza tempo, anzi cercando di non inseguire il tempo del Kronos ma lasciarsi arrendere al tempo del Kairos: cioè il tempo dell'opportunità, il momento delle occasioni... Molti artisti che conosco sono così e sono se stessi comunque...

Chi decreta che è stato raggiunto il successo: noi stessi, gli altri che ci circondano, i risultati in termini di soldi, di visibilità ecc.?

Se successo vuol dire notorietà lo decretano i mass media. Se vuol dire competenza e serietà è decretato dai clienti, dai lettori, dai colleghi, dal tam tam che batte di bocca in bocca quando si cerca un esperto in qualcosa o un individuo di fiducia. I soldi e la visibilità dovrebbero venire di conseguenza, ma purtroppo il

modello corrente è quello del grande fratello, cioè quello di apparire e presenziare il più possibile così poi si possono chiedere milioni di euro per condurre una manifestazione. Se lei pensa a quanti messaggi e innamoramenti hanno avuto alcuni individui solo perché sono andati sulle prime pagine come assassini, in certi casi, dei propri genitori...

Riuscire a salvare la propria identità, riuscire ad esprimersi, aprire le porte di successi anche esterni, anche professionali o l'adeguamento alle norme, ai percorsi già segnati da altri, è garanzia di riuscita più immediata?

Se l'adeguamento alle norme vuol dire rispettarci e rispettare gli altri, e ciò fa parte dei propri valori interni, allora ci si può esprimere in modo consonante alla propria identità. Purtroppo ci sono molti individui che tendono a manipolare la gente, spesso cercando di essere prepotenti (per non sentirsi impotenti), seducendo con lusinghe e promesse, pur di arrivare allo scopo prefisso. E' vero che qualcuno affermava che il fine giustifica i mezzi, ma mi sembra che questo concetto sia sposato da troppe persone, anche coloro che non esercitano la politica professionalmente e che magari non sanno neanche chi era Machiavelli.

E' più importante assolvere i compiti che la vita ci ha assegnati o che abbiamo scelto, oppure la chimera del successo è capace di azzerare anche i doveri? (qui scatta la problematica femminile in tutta la sua vastità)

Certamente le donne, se vogliono realizzarsi hanno bisogno di metterci molta più grinta degli uomini. L'uomo gode ancora di alcuni privilegi e libertà che, pur superati dalle attuali norme, stentano a entrare nel costume corrente. Inoltre le donne se scelgono anche di avere famiglia si devono organizzare un doppio lavoro che talvolta dura più di vent'anni. Nonostante questo la donna sta conquistandosi un ruolo di protagonista in molte attività che prima erano prerogativa del mondo maschile. Io da tempo dico che il vero sesso forte sono le donne. Dal mio osservatorio di psicoterapeuta vedo che l'uomo si manifesta con difficoltà e si rivolge allo specialista solo in caso di situazioni gravi (depressioni, impotenze, mobbing, burn out, distress, etc.) mentre le donne hanno più facilità a mettersi in discussione e, così facendo, intervengono in modo preventivo su un disagio, prima che esso diventi grave e cronico.

Quanto dura il successo? E' più lunga la vita oppure è più lungo il successo? Ancora, il successo può allun-

garci la vita? E quanta energia è capace di suscitare in noi il raggiungimento di un obiettivo al quale abbiamo assegnato il nome di successo?

Ci sono personaggi che hanno avuto successo solo dopo la morte (Galileo Galilei, Vincent van Gogh, Franz Kafka, Emily Dickinson), in questo caso è più lungo il successo.

Della Dickinson ricordo a memoria una sua poesia (forse l'unica che ho memorizzato visto che non ricordo neanche le mie) che mi sembra un'invettiva contro il successo, anzi contro la notorietà:

Io sono nessuno

Chi sei

Sei nessuno anche tu?

Allora siamo in due non fiatare

Ci metterebbero al bando sai bene

Come è brutto essere qualcuno

Come una rana

Dire tutto il giorno il proprio nome

A un pantano perduto in ammirazione... E.D.

Ci sono anche esplosioni di notorietà e di successo che durano poche stagioni.

In questo caso se la persona non ha un buon equilibrio psicofisico può rischiare una forte frustrazione con conseguente depressione e con atteggiamenti autolesionisti (ci sono stati anche suicidi). Senz'altro avere delle soddisfazioni ci pone positivamente verso gli altri e l'autostima ne beneficia e, naturalmente, anche il benessere psicofisico (questo è stato uno degli argomenti che abbiamo trattato io e Rossella Sonnino nell'ultimo libro, Lo Iacono A., Sonnino R. Respirando le emozioni: Psicofisiologia del Benessere – Armando – Roma 2008). Riguardo alla questione su quanta energia si investe per raggiungere il successo, la risposta è variabile poiché dipende dalle circostanze, dal carattere di ciascuno, e, perché no, anche, in qualche modo, dalla fortuna...

E' più divertente raggiungere il successo o rincorrerlo senza dargli troppo peso?

Non so, ma per alcuni raggiungere il successo ha determinato una tensione continua anche per mantenerlo dopo averlo raggiunto. Rincorrerlo senza dargli troppo peso potrebbe funzionare se è legato alla motivazione intrinseca che si ha nel fare le cose che si sceglie di fare e che si farebbero comunque senza pensare al successo o peggio alla notorietà. E' vero comunque che la responsabilità del successo e del potere può farci sentire più soli (in qualche modo l'ho scritto nel mio libro, Antonio Lo Iacono – Psicologia della Solitudine – Editori Riuniti – Roma 2003).