

# ADATTARSI SENZA ADEGUARSI

## Praticare l'infedeltà a se stessi

di Paolo Ragusa  
paolo.ragusa@cphp.it

La cronaca quotidiana e la pratica professionale mi restituiscono sempre più la difficoltà delle persone a stare nelle situazioni difficili, a contestualizzarsi, a regolare le emozioni e gli stati d'animo generati da esperienze fonte di insoddisfazione, ad avere una visione che superi la contingenza e l'ostacolo immediato.

Mi sembra che l'aspettarsi soddisfazione da ogni azione o interazione, solo perché corrisponde a un bisogno presunto, sia oggi un equivoco molto diffuso. La contemporanea enfasi sui bisogni, figlia delle lotte di emancipazione liberazione soggettiva, esclude la possibilità che non sia possibile soddisfarli e ci porta a dimenticare che vivere e stare al mondo necessita di progressivi adattamenti, incompleti, parziali, temporanei. Il bisogno è tale proprio perché ci fa da guida, ci indirizza, ci porta a incontrare gli altri, ci fa progettare. Non è un risultato da conseguire, un vuoto da riempire, uno stato definitivo da mantenere. L'equivoco mortifero e autodistruttivo sta nella spasmodica ricerca di spegnere il bisogno, rendendolo inoffensivo!

Umberto Galimberti scrive: "Apertura al mondo e plasticità nell'adattamento fanno dell'uomo un essere la cui vita dipende dalla 'costruzione' che egli ne fa, attraverso quelle procedure di selezione e stabilizzazione con cui raggiunge 'culturalmente' quella selettività e stabilità che l'animale, grazie all'istinto, ha per natura"<sup>1</sup>.

Adattarsi significa essere capaci di integrare nel vivere, nelle relazioni, nella ricerca della felicità, il limite, la fatica, l'insoddisfazione, l'insuccesso, l'infelicità. È l'adattamento che ci permette di condurre il gioco, di fare avanzare la nostra ricerca, i nostri progetti di crescita personale (amare, sapere, conoscere, avere notorietà). Le interazioni consistono (e possono solo consistere) in un fenomeno di adattamento reciproco. Perché si dia l'esperienza psicologica (ed epistemologica) di causare un evento, dobbiamo adattarci alla situazione. Dobbiamo cioè adattare la nostra struttura, alle strutture con cui interagiamo. Ad esempio: i metodi educativi di una madre possono funzionare bene con il primo figlio, ma fallire miseramente con il secondo. Perché? Perché è la struttura del bambino che determina come si comporterà, non i metodi pedagogici della madre. Perciò, se la madre vuole



*Apertura al mondo e plasticità nell'adattamento fanno dell'uomo un essere la cui vita dipende dalla 'costruzione' che egli ne fa.*

**Umberto Galimberti**

avere successo con il secondo figlio, deve scoprire e usare con lui solo quelle modalità di intervento che sono in sintonia con le sue tendenze e con la sua personalità<sup>2</sup>.

L'adattamento è presenza a se stessi, responsabilità della propria mancanza e dei propri desideri. Ed è anche conflittuale, è reciproco. Si tratta di un processo che favorisce ed è favorito dall'autonomia.

Adattarsi è tenere conto del riferimento che l'altro, genitore, compagno/a di vita, collega, vicino di casa, rappresenta una misura possibile dei nostri progetti.

*"L'adattamento così inteso si basa essenzialmente su un criterio economico, quantitativo, mediato delle strategie personali che vengono attivate per affrontare le difficoltà, e misurato dal rapporto tra la forza della circostanza che pretende un adeguamento ad un contesto culturale o ecologico e la riluttanza o l'acquiescenza della persona che la subisce. Un principio in ap-*

<sup>1</sup> U. Galimberti, *Liberi dagli istinti dobbiamo inventarci la vita*, in «D la Repubblica», 26 maggio 2016, p. 138.

<sup>2</sup> Cfr. H.R. Maturana, *The organization of the living. A theory of the living organization*, «International Journal of Man-Machine Studies», 1975, n. 7, pp. 313-332.



*parenza piuttosto lineare, quasi meccanico, che evoca l'immagine di un tassello che si deve infilare in un mosaico. In realtà, fra condizionamenti, sintonie, attriti e obiettivi, le reciproche soluzioni adattive fra le parti e il tutto rispondono a leggi di coabitazione assai più complesse e dinamiche. Ciascuno di noi, a seconda delle circostanze, della forza dell'lo e della struttura psicologica, deve negoziare tra le esigenze - spesso in competizione - della realtà esterna e quella dei suoi personali bisogni e desideri...<sup>3</sup>.*

Quando ci adattiamo usiamo il nostro potere personale, rimaniamo fedeli ai nostri bisogni e onoriamo le condizioni che abbiamo a disposizione.

Tirarsi indietro perché non possiamo ottenere ciò che vorremmo è al contrario la rinuncia a tutto questo, ed è il gioco dell'adeguamento. Un gioco di rimessa: reagiamo in riferimento a quanto gli altri vogliono, ci richiedono o che noi immaginiamo che potrebbero volere da noi. Rinunciamo al nostro potere personale, delegandolo agli altri o alle vicende ineluttabili nelle quali ci impattiamo. Gli esiti sono la dipendenza e la depressione nelle forme più varie e diverse, all'insegna del "se non posso ottenere ciò che voglio, rinuncio a vivere, mi tiro indietro". L'adeguamento produce lamentela, disinvestimento relazionale e chiusura. L'altro è colpevole delle 'nostre scelte' e della nostra infelicità. Di adeguamento ci si am-

mala, lo stress si cronicizza fino a dover fare i conti con una sorta di deficit di adattamento conflittuale. Adeguarsi ci mette al riparo dal cambiamento e dal benessere, produce una tranquillità illusoria ed eccentrica.

Adattarsi è piuttosto attendere che ci siano le condizioni, interne ed esterne, cambiare strada, praticare l'infedeltà a se stessi, stare nello scarto che abbiamo scoperto e utilizzarlo come ripartenza. Un esempio per tutti. Il lutto è un'esperienza di adattamento. Una persona a cui siamo legati affettivamente non è più con noi. Il tempo del lutto è un processo di adattamento a condizioni interne ed esterne che non avevamo considerato, che richiedono di riorganizzare i nostri progetti e i nostri investimenti affettivi, le abitudini, i riferimenti, i rituali. **L'adattamento non esclude il dolore, la paura, la solitudine ma è un utilizzo evolutivo, orientato al possibile nell'impossibile, al desiderabile nell'assenza di desideri, alla vita in presenza della morte.**

L'adattamento è una creazione nuova, un inedito di cui conosciamo poco e che stiamo imparando a scoprire. Potremmo scoprire una felicità non prevista.

***Non esiste comunicazione senza reciproco adattamento creativo.***

**Danilo Dolci**

<sup>3</sup> S. Argenterio, N. Gosio, *Stress e altri equivoci*, Einaudi, Torino 2015, p. 76.