

Bruno Cancellieri, ChatGPT e Claude.ai

# **Gli altri fuori e dentro di me reclamano attenzione**

15 agosto 2026

Copyright © Bruno Cancellieri



---

## Nota

Questo saggio nasce da un dialogo con ChatGPT e Claude.ai, secondo un metodo che ho adottato anche per altri lavori: propongo un tema, discuto con questi modelli linguistici l'impostazione e i contenuti, e faccio scrivere e poi correggere i testi attraverso un confronto articolato, in cui le modifiche vengono proposte, argomentate e discusse insieme.

Il quadro teorico specifico si sviluppa in questi dialoghi, ma si inserisce in una formazione psicologica e filosofica che ho maturato in autonomia ben prima di ricorrere a questi strumenti.

La responsabilità delle tesi sostenute, e delle loro eventuali debolezze, resta comunque mia.

*Bruno Cancellieri*

---

## Gli altri fuori e dentro di me reclamano attenzione

La mente umana non è soltanto una mente biologica. Come ogni altra mente animale deve occuparsi del corpo, dell'ambiente fisico, del pericolo, del cibo, della riproduzione, di tutto ciò che serve a mantenere in vita l'organismo. Ma nell'essere umano una parte cospicua dell'attività mentale è rivolta a qualcosa che non appartiene né al corpo né all'ambiente fisico: gli altri esseri umani.

Gli altri non sono semplicemente una parte dell'ambiente in cui viviamo. Sono la parte dell'ambiente dalla quale dipendiamo per vivere. Fin dalla nascita la nostra sopravvivenza è affidata ad altri esseri umani: abbiamo bisogno che qualcuno ci nutra, ci protegga, interpreti i nostri segnali, ci curi, ci insegni, ci introduca nel mondo sociale. La dipendenza dagli altri non è una condizione occasionale della vita umana: è una delle sue condizioni costitutive.

E gli altri non contano soltanto perché possono aiutarci o danneggiarci. Contano perché gran parte di ciò che facciamo acquista senso soltanto in rapporto a loro. Parlare, raccontare, promettere, ringraziare, chiedere, convincere, competere, cooperare, insegnare, giudicare, essere giudicati, essere riconosciuti, essere esclusi: un numero enorme di attività umane presuppone altri esseri umani.

Fin qui, nulla di nuovo: sono osservazioni sulle quali la maggior parte degli studiosi concorda. La tesi di questo saggio è più stretta: *le questioni che riguardano gli altri hanno una precedenza sistematica nella competizione per l'attenzione, e la conservano anche quando gli altri non sono presenti, anche quando non li stiamo cercando e anche quando preferiremmo occuparci d'altro.*

Non si tratta dunque di affermare che pensiamo spesso agli altri. Si tratta di sostenere che il pensiero degli altri si impone, che in buona parte non dipende dalla nostra volontà, e che ciò che lo impone ha le caratteristiche di un agente.

### **L'attenzione è una risorsa contesa**

Se diciamo che gli altri reclamano la nostra attenzione dobbiamo dire anche che cosa sia l'attenzione, perché il peso della tesi dipende da lì.

L'attenzione non è una disposizione benevola: è una risorsa scarsa. In ogni momento possiamo elaborare in modo approfondito soltanto una piccola parte di ciò che ci accade, e ogni cosa di cui ci occupiamo ne esclude altre. Vale per la percezione, per il ragionamento, per la memoria di lavoro, per il tempo. Prestare attenzione a qualcosa significa sempre non prestarla a qualcos'altro.

Allora dire che gli altri la reclamano non è una metafora affettuosa: è un'affermazione su una competizione. Gli altri competono con il mondo fisico, con i nostri progetti, con il lavoro che stiamo facendo, con il sonno. E competono fra loro.

La domanda diventa: chi vince, e perché?

L'osservazione da cui parte questo saggio è che le questioni sociali vincono più spesso di quanto la loro urgenza pratica giustificerebbe. Un debito di gratitudine non saldato può occupare la mente più di una scadenza vera. Una frase ambigua detta da un collega può disturbare il sonno più di un

problema tecnico irrisolto. Una discussione finita male tre giorni fa può tornare mentre stiamo facendo tutt'altro, senza che nulla la richiami dall'esterno e senza che ci sia più nulla da decidere.

Se questo è vero, il criterio con cui la mente distribuisce l'attenzione è sbilanciato a favore del sociale. La ragione è la stessa da cui siamo partiti: dagli altri dipendiamo. Un errore nella valutazione di un rischio fisico ha in genere conseguenze immediate e circoscritte; un errore nella valutazione di un rapporto ha conseguenze differite, cumulative e difficili da correggere. Non accorgersi di avere offeso qualcuno costa più che accorgersene inutilmente, e una mente che ha convissuto a lungo con questa asimmetria tratta le questioni sociali come aperte finché non c'è prova del contrario.

L'*altro* abita la mente in quattro forme: come persona che ci sta davanti fisicamente; come persona assente che ricordiamo; come *voce* di una persona determinata che si è installata in noi; come punto di vista anonimo e generale della comunità. In tutte e quattro, a certe condizioni, l'altro agisce.

### **L'altro presente fisicamente**

Quando un'altra persona entra nel nostro campo percettivo la mente comincia immediatamente a occuparsi di lei. Chi è? Che cosa vuole? Che cosa sta facendo? Che cosa pensa? Come reagirà a ciò che faccio? Posso fidarmi? Mi sta approvando o disapprovando? Che cosa si aspetta da me?

Queste domande non devono necessariamente essere formulate in modo consapevole. La mente sociale lavora in gran parte prima che decidiamo di occuparcene. Un volto, un tono di voce, un gesto, uno sguardo, una distanza, un silenzio modificano immediatamente il nostro stato mentale.

L'altro che interagisce con noi è un agente. Non è semplicemente un oggetto che percepiamo, come una sedia o un albero: è qualcuno che agisce e che reagisce a ciò che facciamo. La sua presenza introduce una dimensione che nel rapporto con le cose non esiste: l'incertezza delle intenzioni reciproche.

Quando parlo con qualcuno non devo soltanto decidere che cosa voglio fare. Devo anche prevedere che cosa farà l'altro in risposta. La mia azione diventa parte di una sequenza di azioni reciprocamente condizionate, e l'interazione richiede anticipazioni continue: se dico questo, probabilmente risponderà così; se faccio questo, potrebbe interpretarlo in quest'altro modo; se non faccio nulla, potrebbe pensare qualcos'altro ancora. Una parte considerevole della nostra attività mentale consiste nel costruire e aggiornare modelli degli altri.

C'è poi un tratto decisivo: l'altro non è soltanto qualcosa che possiamo osservare, è qualcuno che osserva anche noi. Una sedia non si accorge che non la guardiamo; una persona può accorgersi che la ignoriamo. Un oggetto non interpreta il nostro disinteresse; una persona può interpretarlo come indifferenza, ostilità, disprezzo o rifiuto.

Per questo l'altro presente può reclamare la nostra attenzione in un modo che gli oggetti non hanno. Ci parla, ci guarda, ci pone una domanda, ci chiede un favore, aspetta una risposta, mostra di essere contento o irritato, ci interrompe, ci segnala che abbiamo fatto qualcosa che non gli piace. E anche quando non ci rivolge alcuna richiesta esplicita il suo comportamento può costringerci a prenderlo in considerazione: chi piange richiama l'attenzione, chi ride suscita curiosità, chi tace improvvisamente in una conversazione ci fa domandare che cosa sia successo.

Che l'attenzione sia reclamata, e non semplicemente concessa, si vede meglio quando viene negata. Se qualcuno ci parla e non rispondiamo può chiederci: «Mi stai ascoltando?». Se continuiamo a ignorarlo può offendersi, insistere, alzare la voce, interrompere la relazione. La nostra disattenzione diventa essa stessa un comportamento sociale, che l'altro interpreta e al quale reagisce.

L'altro presente è un agente quando interagisce con noi: quando ci parla, ci guarda, aspetta qualcosa, reagisce a ciò che facciamo. Uno sconosciuto che incrociamo per strada non ci chiede niente e resta parte del paesaggio. Ma appena l'interazione comincia abbiamo davanti una persona che ha scopi propri, che agisce per ottenere la nostra attenzione e che dispone di sanzioni se non la ottiene.

## **L'altro richiamato**

La richiesta di attenzione non termina quando l'altro se ne va fisicamente.

Una persona con cui abbiamo avuto un'interazione può continuare a essere psicologicamente presente anche quando non è davanti a noi. Possiamo ricordare ciò che ci ha detto, immaginare ciò che direbbe, prevedere come reagirebbe, desiderare la sua approvazione o temere il suo giudizio.

Possiamo perfino rivolgerci mentalmente a qualcuno che non c'è. Prepariamo una conversazione, immaginiamo una risposta, correggiamo ciò che vorremmo dire. A volte una discussione continua nella mente molto tempo dopo che la conversazione reale è finita, e continua meglio, perché nella versione mentale l'altro dice quello che ci serve che dica.

L'altro presente diventa così un altro richiamato. La presenza non è più fisica, ma la rilevanza psicologica resta. La mente conserva una rappresentazione della relazione e la riattiva quando qualcosa la richiama, o quando nulla la richiama. È per questo che una persona può occupare la nostra mente anche se non la vediamo da anni: un volto, una frase, un luogo, un odore possono riaprire un rapporto passato.

Anche qui può esserci un agente, ma non sempre. Una persona può tornarci in mente senza chiedere nulla: il ricordo affiora, ci soffermiamo un momento e si spegne da solo. Diventa un agente quando con quella persona è rimasto qualcosa in sospeso: una cosa non detta, una risposta non arrivata, un torto non riparato, un dubbio su come stiamo messi con lei. Allora la rappresentazione non affiora e basta: si accende senza essere chiamata, sceglie il proprio momento e in genere sceglie il peggiore, insiste se la ignoriamo, e ci obbliga a occuparci di una persona che non c'è mentre siamo occupati in altre faccende. L'agente non è la persona assente, che non sa nulla di noi e non fa niente per ottenere la nostra attenzione: è la rappresentazione che ne abbiamo, costruita da noi e tuttavia non a nostra disposizione. Che sia fatta di materiale nostro non significa che obbedisca alla nostra volontà.

## **L'altro installato**

Fra la persona che ricordiamo e il punto di vista anonimo e generale della comunità c'è una forma intermedia che io chiamo *l'altro installato*.

Certe persone non vengono soltanto ricordate: diventano istanze stabilmente presenti nella mente. Un genitore, un insegnante, un partner, una figura autorevole possono depositare nella mente qualcosa che non è più un ricordo occasionale ma un modo permanente di valutare noi stessi. Non

pensiamo a lui o a lei: giudichiamo come lui o come lei. La voce non arriva quando la chiamiamo, arriva quando facciamo qualcosa che una volta è stato criticato.

Questo altro installato ha caratteristiche che l'altro soltanto ricordato non ha. È stabile, e non ha bisogno di occasioni per manifestarsi. È parziale: non riproduce la persona reale ma una sua versione selezionata e spesso irrigidita, formata in gran parte quando eravamo bambini e non avevamo strumenti per contestarla. Ed è in larga misura sottratto alla correzione: la persona reale può essere cambiata, o essere morta, o averci chiesto scusa, senza che la sua versione interna ne prenda atto.

Su questa figura convergono, da tradizioni diverse e con significati che non coincidono, l'oggetto interno delle relazioni oggettuali e il modello operativo interno della teoria dell'attaccamento: uno schema di ciò che ci si può aspettare dagli altri, costruito sulle prime relazioni e poi applicato a relazioni che non c'entrano. In questa forma riconosciamo il modo in cui si insedia il Super-io freudiano. Freud lo considera come effetto dell'attaccamento del bambino ai genitori: è il rapporto con loro a installare dentro di noi un giudice che prima non c'era.

È anche l'agente più attivo dei quattro. Non abbiamo bisogno di evocarlo e non possiamo congedarlo. Si presenta appena facciamo qualcosa che rientra nella sua competenza, emette il proprio giudizio, e lo emette con una prontezza che il nostro giudizio deliberato non possiede: chi si è formato accanto a un genitore molto critico sa che la critica arriva prima della propria opinione, non dopo. Interrompe qualunque cosa stessimo facendo, e non chiede il permesso.

Tenere separata questa forma ha una conseguenza che va oltre la pulizia della classificazione: mostra che l'interiorizzazione non è un processo unico. Assimilare le regole di una comunità e portarsi dentro il giudizio di una persona precisa sono cose diverse, con storie diverse e con effetti diversi. Il giudizio di una persona precisa, per quanto sembri più opprimente, è il più trattabile dei due: una voce che appartiene a qualcuno si può riconoscere e contestare, mentre le aspettative della comunità non hanno nessuno a cui rivolgersi.

### **L'altro generalizzato**

La quarta forma dell'*altro* è la più astratta. Non abbiamo sempre bisogno di pensare a una persona determinata: possiamo interiorizzare un punto di vista sociale generale, quello che gli altri, in quanto membri della nostra comunità, potrebbero pensare o aspettarsi da noi.

È ciò che George Herbert Mead ha descritto con il concetto di *altro generalizzato*, e vale la pena di riprenderlo con qualche precisione, perché viene a volte usato per dire una cosa che non dice. Nella ricostruzione di Mead, imparando a partecipare alla vita sociale — e il suo esempio è il gioco di squadra, in cui per poter giocare devo tenere presenti simultaneamente i ruoli di tutti gli altri — assumiamo l'atteggiamento organizzato della comunità. Da quel momento possiamo considerare noi stessi dal punto di vista degli altri; e questo, per Mead, non è anzitutto un freno: è ciò che rende possibile avere un sé. Il sé non è un dato che in un secondo tempo viene sorvegliato dalla società, è un prodotto della società.

L'altro generalizzato è dunque costitutivo prima che normativo. Charles Horton Cooley aveva formulato già nel 1902 l'idea affine del sé speculare: ci vediamo come immaginiamo di apparire agli altri, e proviamo orgoglio o vergogna per quell'immagine più che per il fatto in sé.

Anche in questa forma riconosciamo il Super-io freudiano. Ciò che lo riempie non è solo la persona dei genitori, ma anche i valori della cultura di appartenenza, che possono aggiungersi a quelli assorbiti dai genitori. Il Super-io può dunque essere considerato il veicolo di una tradizione che si trasmette di generazione in generazione attraverso l'educazione genitoriale e quella dell'ambiente sociale in senso più esteso. C'è però un tratto che il Super-io ha e che l'altro generalizzato di Mead non ha: punisce. Vedersi con gli occhi della comunità, in Mead, non è ancora condannarsi; il senso di colpa nasce dalla tensione fra l'Io e il Super-io.

Solo a questo punto ha senso parlare di controllo. Una volta che possediamo il punto di vista degli altri lo usiamo per anticipare le loro reazioni:

«Che cosa penseranno di me?»

«È opportuno dirlo?»

«Come apparirò?»

«Potrebbero considerarmi egoista, maleducato, incompetente, aggressivo, ridicolo?»

Domande in gran parte utili. Ci permettono di convivere con gli altri senza dover scoprire ogni volta, attraverso le conseguenze reali, ciò che si poteva prevedere. Una società non potrebbe funzionare se ogni comportamento dovesse essere controllato dall'esterno: è molto più efficiente che gli individui anticipino le conseguenze sociali delle proprie azioni e si regolino da sé. Il controllo sociale diventa autogoverno.

Ma queste domande non aspettano di essere poste. Convocano il tribunale per conto proprio: stiamo scrivendo, e ci interrompe la domanda su come apparirà ciò che stiamo scrivendo; stiamo per dire una cosa, e la domanda su che cosa penseranno arriva prima della cosa. Nessuno le ha formulate. Si sono attivate da sole.

Il punto di vista degli altri, una volta acquisito, non si spegne quando non serve. Possiamo continuare a controllarci mentre nessuno ci controlla, comportarci come se fossimo osservati mentre siamo soli, chiedere il permesso a un tribunale che non è in sessione. E poiché l'altro generalizzato è anonimo, le sue sentenze non sono verificabili. A una persona reale si può chiedere che cosa pensa di noi, e ottenere una risposta che ci sorprende. A «la gente» non si può chiedere niente.

Il vantaggio dell'altro generalizzato — non avere bisogno di essere presente — è precisamente ciò che lo rende incorreggibile.

### **Quattro tipi di agente**

Abbiamo dunque quattro forme in cui l'altro è presente alla mente. In tutte e quattro, a certe condizioni, l'altro può essere considerato un *agente*.

Chiamo *agente* ciò che soddisfa quattro condizioni. Ha iniziativa: si attiva senza essere stato convocato. Tende a un esito: spinge perché una certa questione venga affrontata. È persistente: se non ottiene ciò a cui spinge, insiste e ritorna. E ha il potere di interrompere: può togliere l'attenzione a ciò di cui ci stiamo occupando e prenderla per sé.

Non è richiesto che l'agente sia una persona, né che sia cosciente, né che abbia intenzioni nel senso pieno in cui le ha un essere umano. «Tende a un esito» non significa che si proponga uno scopo: significa che la sua azione va regolarmente in una direzione, quella di riportare l'attenzione su una certa questione. È richiesto che agisca, cioè che sia una fonte di iniziativa e non un materiale inerte a disposizione di chi lo usa.

*L'altro presente*, quando interagisce con noi, soddisfa le quattro condizioni nel modo più ovvio: si fa vivo senza che lo chiamiamo, ha scopi propri, insiste se lo ignoriamo, ci interrompe quando vuole.

*L'altro richiamato*, quando con quella persona è rimasto qualcosa in sospeso, si accende senza essere chiamato e ritorna se lo ignoriamo; quando non è rimasto nulla, è soltanto un ricordo che passa.

*L'altro installato* giudica prima che abbiamo formato un'opinione, e non ammette congedo.

*L'altro generalizzato* pone le sue domande prima che le abbiamo pensate.

Nessuno dei quattro attende il nostro turno.

Quando queste condizioni sono soddisfatte, dunque, non siamo noi a rivolgerci agli altri: sono gli altri, nella forma in cui sono presenti, a rivolgersi a noi. E ci chiedono di occuparci di loro anche mentre stiamo facendo altro — anzi, soprattutto allora.

Fra il primo caso e gli altri tre c'è naturalmente una differenza: nel primo l'agente è fuori di noi ed è una persona fisica; negli altri è dentro di noi ed è un processo mentale. Un processo che si attiva da solo, che persegue un obiettivo, che ritorna se non lo ottiene e ha il potere di interrompere ciò che stiamo facendo è un agente in tutti i sensi.

E fra le quattro forme c'è una continuità. L'altro presente diventa altro richiamato; l'altro richiamato, se il rapporto è abbastanza precoce e/o abbastanza intenso, diventa altro installato; dagli altri installati e dall'ambiente sociale nel suo complesso si forma l'altro generalizzato; e l'altro generalizzato influenza il modo in cui reagiamo all'altro presente. Gli agenti interni non sono metafore degli agenti esterni: ne sono i discendenti. Hanno mantenuto la facoltà di prendere l'iniziativa che avevano quando erano persone.

### **Non possiamo stare a lungo senza pensare agli altri**

Dei quattro agenti, tre sono interni: l'altro richiamato, l'altro installato, l'altro generalizzato. La loro azione ha una struttura temporale: non ci raggiungono in modo continuo, ma a intervalli.

Possiamo distogliere l'attenzione dagli altri. Un problema tecnico, un libro, un paesaggio, un lavoro manuale che richiede precisione possono assorbirci al punto che per un certo tempo nessuno dei tre agenti si fa vivo. È una condizione che molti cercano, e a ragione: è riposante.

Ma non dura all'infinito. Oltre una certa durata qualcosa cambia. Non si tratta del desiderio di compagnia, che può esserci o non esserci. Si tratta di un'inquietudine che sul momento non ha oggetto: una difficoltà a restare in ciò che stiamo facendo, un bisogno di interrompere, la sensazione

che ci sia qualcosa da sistemare senza che si riesca a dire che cosa. Se la condizione si prolunga, l'inquietudine diventa angoscia.

Presumo che esista, per ogni individuo, una soglia di tempo oltre la quale non possiamo restare senza occuparci mentalmente degli altri, e che superarla produca angoscia. È un fenomeno che mi capita regolarmente in prima persona.

Suppongo che la soglia sia diversa da persona a persona: da poche ore a giorni o settimane. E suppongo che vari nella stessa persona secondo l'età, la fase della vita, lo stato di salute, secondo che cosa sia rimasto in sospeso e secondo il tipo di attività (più o meno sociali) in cui uno sia impegnato.

Due precisazioni impediscono che l'idea si riduca a una constatazione ovvia sulla solitudine.

La prima è che ciò che è necessario affinché la soglia di tempo non venga superata non è il contatto, ma l'elaborazione mentale. Si può stare in mezzo alla gente e superare ugualmente la soglia se non avvengono interazioni significative. E si può stare fisicamente soli senza avvicinarsi alla soglia, se ci si occupa di qualcuno: scrivere una lettera, leggere qualcosa di "sociale", ripensare a un rapporto, preparare un discorso, litigare con qualcuno nella propria testa. Ciò che conta non è che gli altri siano presenti, ma che siano affrontati o anche solo incontrati mentalmente.

La seconda è che questo fenomeno rende conto di una regolarità altrimenti inspiegabile: chi si ritira volontariamente in solitudine si dota quasi sempre di un interlocutore. Un dio a cui rivolgersi, un maestro, un diario, un lettore futuro, un corrispondente lontano. Il ritiro riesce ed è sopportabile non quando gli altri sono allontanati, ma quando sono mentalizzati.

Ne segue che non siamo mai completamente soli. Possiamo essere fisicamente soli e mentalmente accompagnati; e quando la compagnia mentale cessa non ci sentiamo liberi, ma in pericolo.

Del resto, anche nell'isolamento più completo il linguaggio con cui pensiamo, le norme con cui valutiamo la nostra condotta e molte delle categorie con cui interpretiamo noi stessi hanno avuto origine in un mondo condiviso. Chi si ritira dal mondo porta con sé gli strumenti che il mondo gli ha dato, compresi quelli con cui giudica il proprio ritiro.

### **Quando il richiamo non si spegne**

Se l'agente si attiva per ottenere che un'interazione sociale venga trattata, esso dovrebbe placarsi quando l'interazione viene affrontata. Talvolta è così: parliamo con quella persona, chiariamo l'equivoco, prendiamo una decisione, otteniamo una risposta, e il pensiero smette di tornare.

A volte però non è così. Occuparsi ripetutamente di una questione sociale irrisolta può non risolvere nulla e mantenere il problema attivo. È ciò che si osserva nella ruminazione: la persona torna sull'episodio, lo ripercorre, lo analizza, ne cerca il significato, e alla fine di ogni passaggio la questione è più viva di prima. L'attenzione è stata data e l'agente non si è placato.

Conviene allora distinguere due generi di elaborazione, che dall'interno si somigliano.

Il primo produce una modificazione: si arriva a una conclusione, si decide qualcosa, si compie un'azione, oppure semplicemente si riformula il problema in termini che lo rendono sopportabile. Qualcosa è cambiato, e il ciclo può chiudersi.

Il secondo ripete. Si ripercorre la stessa sequenza, si riformulano le stesse domande, si immaginano le stesse risposte. Nulla viene deciso, nulla viene detto a nessuno, nessuna rappresentazione viene aggiornata. Il ciclo non si chiude perché non esiste nulla a cui possa arrivare.

La differenza non sta nella quantità di attenzione dedicata, ma nell'esistenza o meno di un esito possibile. E il caso in cui l'esito è strutturalmente impossibile è proprio quello dell'altro installato e dell'altro generalizzato: non si ottiene l'assoluzione da un giudice che non esiste più, o che non è mai esistito. L'agente continua a segnalare una questione aperta, ma la questione non può essere chiusa nel luogo in cui viene posta, perché in quel luogo non c'è nessuno che possa chiuderla.

È una conseguenza scomoda della stessa efficienza che rende utile l'interiorizzazione. Un meccanismo che porta gli altri dentro di noi perché non debbano essere presenti produce anche interlocutori con i quali non è possibile concludere niente.

### **Conflitti fra gli agenti**

Se dentro di noi operano più agenti, può accadere, e normalmente accade, che non vogliano tutti le stesse cose.

Il conflitto più visibile è quello fra un altro installato e l'altro generalizzato. La voce di un genitore chiede una cosa, l'ambiente in cui viviamo ne chiede un'altra. Chi è cresciuto con un padre che considerava disonorevole chiedere aiuto vive oggi in un mondo che considera ragionevole chiederlo. Chi ha lasciato il paese in cui è nato porta dentro di sé istanze formate in una cultura e si muove in una comunità che ne ha altre. In questi casi non stiamo scegliendo fra ciò che vogliamo e ciò che si deve: stiamo scegliendo fra due doveri, che è una posizione molto più scomoda.

Ci sono poi conflitti fra due o più altri installati. Due genitori che chiedevano cose opposte lasciano dentro di noi due giudici che continuano a chiederle. Chi li ospita non ha un criterio per decidere quale ascoltare, perché il criterio avrebbe dovuto arrivare proprio da loro.

E c'è il conflitto classico fra l'Io e il Super-io, che nella descrizione data qui si sdoppia, perché il Super-io non è un giudice solo. Possiamo trovarci in conflitto con un altro installato, cioè con la voce di una persona determinata che ci disapprova; e possiamo trovarci in conflitto con l'altro generalizzato, cioè con quello che riteniamo la comunità si aspetti da noi. Entrambi i conflitti possono produrre colpa e/o vergogna, e dall'interno si somigliano molto. Ma differiscono in un punto pratico: al primo si può in qualche misura rispondere, perché la voce appartiene a qualcuno che si può riconoscere e magari contestare; il secondo non ha interlocutore, e proprio per questo tende a durare.

Questi conflitti hanno un costo che il resto del saggio permette di prevedere. Un agente si placa quando la questione che segnala viene trattata; ma se due agenti chiedono cose incompatibili, qualunque cosa facciamo ne lascia uno insoddisfatto, e quello continua a reclamare. Non è che l'attenzione venga data invano: è che non può bastare, perché il problema non è la mancanza di una risposta, è che ogni risposta ne apre un'altra.

Quando la condizione dura, produce i suoi effetti: indecisione cronica, ruminazione, un senso di colpa che non trova il proprio oggetto, la sensazione di essere in torto qualunque cosa si scelga. Un conflitto fra agenti interni che si prolunga senza trovare esito è una delle cause della sofferenza psicologica, e quando è abbastanza profondo e abbastanza duraturo può produrre disturbi mentali veri e propri. Non è una tesi che questo saggio debba dimostrare: che la sofferenza psichica nasca da conflitti interni è il presupposto da cui la psicoanalisi è nata e che quasi tutte le scuole di psicoterapia successive hanno mantenuto. Quello che la descrizione data qui aggiunge è dire fra quali istanze quei conflitti si svolgono.

Gestire i conflitti fra agenti interni significa tre cose, nessuna delle quali risolutiva.

La prima è riconoscere di chi sia la voce. Un altro installato perde parte del suo potere quando smette di essere un'evidenza e diventa la posizione di una persona determinata, che poteva sbagliarsi. Finché la voce è anonima è una legge; appena ha un nome è un'opinione.

La seconda è mettere alla prova l'altro generalizzato. Le sue sentenze sono incontrollabili perché nessuno le ha pronunciate; ma le persone reali si possono interrogare, e quello che rispondono somiglia raramente a ciò che temevamo.

La terza è accettare che certi conflitti non si risolvono, si ordinano. Non tutti gli agenti possono essere soddisfatti. Decidere a quale dare la precedenza, e sapere di averlo deciso, è diverso dall'oscillare fra loro sperando che uno taccia.

### **Variabilità del fenomeno**

In certe culture la persona si definisce soprattutto per ciò che la distingue dagli altri, in altre soprattutto per le relazioni di cui fa parte: è la distinzione fra sé indipendente e sé interdipendente proposta da Hazel Markus e Shinobu Kitayama. Dove prevale la seconda concezione, definirsi attraverso gli altri non è vissuto come una limitazione ma come la condizione normale dell'esistere.

Quello che varia, però, non è che gli altri occupino la mente: è il segno che questa occupazione assume. La stessa struttura — quattro agenti che prendono l'iniziativa e non si lasciano congedare — può essere vissuta come appartenenza o come sorveglianza. La differenza è enorme per chi la vive, e non tocca il meccanismo.

Anche fra individui della stessa cultura la variazione è ampia. Le persone differiscono nel bisogno di contatto, nella sensibilità al giudizio, nella tendenza alla ruminazione, nella durezza dell'altro installato, nella soglia temporale oltre la quale l'assenza degli altri diventa angoscia. Alcune differenze sono di temperamento, altre dipendono da come sono andate le prime relazioni, altre da condizioni dello sviluppo che modificano in modo sostanziale il modo in cui gli altri sono presenti alla mente.

Nessuna di queste variazioni arriva però ad abolire il fenomeno. Chi cerca sistematicamente di sottrarsi al giudizio altrui deve possedere una rappresentazione precisa di ciò da cui si sottrae, e in genere se ne occupa più di chi non se ne cura: il misantropo pensa agli altri molto più dell'uomo socievole. E se la soglia esiste, chi ce l'ha molto ampia ha pur sempre una soglia, non la sua assenza. Ciò che varia è la forma e l'intensità, non la presenza del meccanismo.

## Condannati a occuparci degli altri

Il titolo di questa sezione rimanda a Sartre, ma la somiglianza è ingannevole. Sartre scrive che l'uomo è condannato a essere libero, e in *Porta chiusa* fa dire a uno dei personaggi che l'inferno sono gli altri. Sono affermazioni sulla libertà: lo sguardo altrui ci fissa in un'immagine che non controlliamo, e questo è insopportabile per un essere che non possiede una natura data.

La tesi qui sostenuta dice qualcosa di diverso. Per Sartre lo sguardo altrui è una minaccia che arriva dall'esterno a un individuo già formato e ne limita la libertà. Qui invece l'individuo non c'è prima degli altri: è il rapporto con loro che lo forma. Non subiamo gli altri come un'intrusione: siamo fatti anche di loro. L'interesse per gli altri è dunque un tratto strutturale della mente umana.

Nessuno elimina gli altri dalla propria mente. Possiamo allontanarci dagli altri in quanto persone fisiche, non altrettanto facilmente dagli altri che abbiamo interiorizzato. Possiamo rifiutare di essere giudicati, ma dobbiamo comunque possedere una rappresentazione di ciò che ci rende accettabili o inaccettabili. Possiamo desiderare l'indipendenza, ma anche il desiderio di indipendenza ha senso dentro un mondo sociale e l'indipendenza non può che essere temporanea. Possiamo cercare la solitudine, ma la mente che la cerca è una mente costruita nella relazione, e probabilmente non può restare isolata oltre un certo tempo.

Gli altri sono dunque contemporaneamente fuori e dentro di noi: fuori quando ci parlano e interagiscono con noi materialmente e simbolicamente; dentro quando li ricordiamo, quando ne portiamo installata la voce, quando osserviamo noi stessi con gli occhi della comunità. E in tutti questi casi agiscono. Ci interrompono mentre facciamo altro, ci pongono domande che non abbiamo formulato, ci angosciano, tornano quando li abbiamo congedati, e non ci lasciano restare a lungo senza di loro.

Non siamo soltanto organismi che cercano di mantenersi in vita. Siamo organismi che devono continuamente mantenere rapporti con organismi simili dai quali dipendono e che, una volta entrati nella nostra mente, non ne escono più: cambiano soltanto i modi di reclamare la nostra attenzione.

Per questo siamo continuamente impegnati, anche senza rendercene conto, in una domanda fondamentale: come interagire con gli altri?

oOo