

inside &amp; out



Dott.ssa Daniela Maimone  
psicologa-psicoterapeuta  
tel. 349 32 30 279  
www.psicologiaeopsicoterapia.it

DI SABRINA GARIDDI

## 'IL PICCOLO PRINCIPE' DOCET...

*'Il Piccolo Principe' di Antonine de Saint-Exupéry ha fatto sorridere e riflettere intere generazioni. È stata, ed è ancora, una piacevole lettura per grandi e piccini; ha accompagnato molti momenti di vita di ciascuno di noi e ha anche generato momenti di confronto e profonda commozione. Oggi prendiamo in prestito alcuni tra i più famosi passi contenuti all'interno della pubblicazione, per estrapolare stati d'animo e circostanze a cui alcune volte non siamo nelle condizioni di dare un nome. Per fare questo abbiamo consultato la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.*

**"Addio – disse la volpe. – Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".** Ma come può accadere che, a volte, non si riesca a far dialogare cuore e mente, innescando una lotta tra scelte ragionate e di pancia? Ed in che modo si può rimettere in funzione il meccanismo emotivo che si è inceppato?

Nel prendere una decisione o nel compiere una scelta, banale o importante che sia, alcune persone si sentono tendenzialmente più inclini ad utilizzare maggiormente la razionalità, magari stilando una lista di 'pro' e 'contro', mentre altre, in alternativa,

valorizzano prevalentemente aspetti viscerali, compiendo scelte di pancia, legate a qualcosa di istintivo ed inspiegabile che orienta senza stare troppo a ragionare sulle cose. Appare chiaro che ognuna delle due modalità non può essere considerata 'migliore' dell'altra, dato che ognuna di esse presenta al contempo vantaggi e svantaggi. Ed allora, ne deriva che la via ottimale nella vita è quella del cuore che, passando attraverso il corpo ed il sentire, consente un'integrazione tra razionalità ed aspetti più viscerali: si potrebbe dire che proprio ascoltando il cuore, inteso metaforicamente come luogo di incontro tra

razionalità e visceralità, si possa decidere, per esempio, se allontanarsi da un lavoro poco gratificante che si è svolto per anni, per paura di osare o per aver soffocato le proprie aspirazioni o, persino, separarsi da una persona con cui ci si è addirittura sposati, avendo dato più ascolto alla ragione o per non scontentare qualcuno. Per implementare la propria competenza emotiva e ripristinare eventuali meccanismi 'inceppati', occorre, in primo luogo, fare un buon esame di sé stessi, riconoscendo quali processi vengono messi in atto nel prendere decisioni e, al contempo, iniziando ad ascoltare i messaggi inviati dal corpo. Solo tramite un processo di consapevolezza corporea simile, è possibile dare voce a sentimenti ed emozioni in modo assertivo, aprendosi in maniera autentica e soddisfacente ad una dimensione comunicativa e relazionale piena.

**"È molto più difficile giudicare se stessi che gli altri, se riesci a giudicarti bene è segno che sei veramente un saggio".** Capita molto spesso che sia più facile esprimere giudizi su chi ci sta di fronte, piuttosto che compiere la

**stessa operazione su noi stessi. Come si può diventare autocritici positivi e propositivi?**

Il dialogo interno con noi stessi rappresenta una sorta di lama a doppio taglio: un'autocritica sana, che mira ad individuare i propri punti di forza e di debolezza, i propri sbagli così come i propri successi, infatti, aiuta a crescere e a migliorare. Di contro, una modalità di autocritica patologica può condurre a grossolani errori di valutazione, contribuendo a sviluppare una stima di sé alterata sia per eccesso che per difetto. Questo processo deriva molto da come si è cresciuti e da quali messaggi (consapevoli e non, verbali e corporei) sono stati ricevuti durante l'infanzia da parte delle figure di riferimento (genitori, fratelli, compagni di scuola). Ma anche il presente gioca la sua parte (partner, colleghi, amici): l'insieme delle esperienze relazionali della nostra vita, contribuisce a generare dentro noi una sorta di 'vocina' che ci dice cosa fare, che ci esalta oppure ci giudica e sottolinea errori. Per sviluppare una capacità autocritica sana, è necessario innanzitutto prendere coscienza dell'origine di quelle convinzioni (*A chi appartiene? Chi lo pensa?*) ed iniziare, casomai, a distaccarsene, avviandosi verso una maggiore chiarezza rispetto a cosa si vuole realmente per sé. È ovvio che tale processo risulta più facilmente percorribile all'interno di una relazione curativa come potrebbe essere quella psicoterapica, ma per fortuna, talvolta, gli incontri della vita possono metterci di fronte a una figura di riferimento che abbia una valenza riparatoria (un insegnante, un educatore, un parente).

**"Tutti i grandi sono stati piccoli, ma pochi di essi se ne ricordano".** In che modo, riflettere su questa verità potrebbe aiutare i genitori ad essere più vicini alle esigenze e alle necessità dei loro figli?

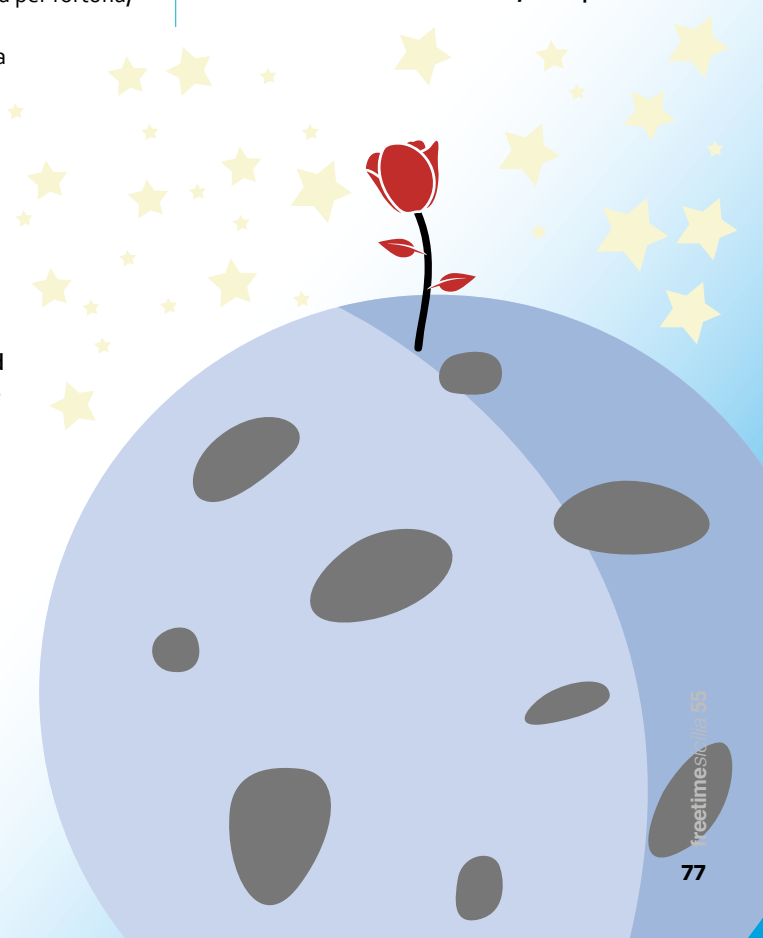
Mettersi nei panni dei propri figli, guardare il mondo dalla loro angolazione (magari piegandosi alla loro altezza in senso letterale) è fondamentale per comprendere appieno come appare il mondo agli occhi di un bambino e anche per aiutare a decodificare vissuti ed emozioni cui i piccoli non

Riconoscere la legittimità di ogni vissuto, permette al bambino di affrontare sfide e tappe di crescita, senza che l'adulto le sminuisca o le sottovaluti

sempre riescono a dare un nome. Riconoscere la legittimità di ogni vissuto, permette al bambino di affrontare sfide e tappe di crescita, senza che l'adulto le sminuisca o le sottovaluti. Consentire, ad esempio, ad un figlio di esprimere la propria tristezza o la rabbia per un fatto accaduto, significa aiutarlo ad attraversare quel vissuto senza timore che esso lo possa annientare o che sia qualcosa da evitare a tutti i costi poiché insopportabile. In questo modo, verrà favorita nel bambino un'adeguata maturazione emotiva ed evitata quella tendenza inconsapevole, sempre più diffusa, che spinge verso una sorta di anestesia a livello corporeo ed emozionale.

**"È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha fatto la tua rosa così importante".** Si è talmente concentrati su tanto, che spesso

...la via ottimale nella vita è quella del cuore che, passando attraverso il corpo ed il sentire, consente un'integrazione tra razionalità ed aspetti più viscerali





**si perde di vista l'essenziale ed il tempo da dedicare a ciò che ci fa stare bene ed alle persone che si amano. Come rimediare trovando un giusto equilibrio?**

Venire inghiottiti da scadenze o da svariate cose da fare diventa inevitabile quando non si riesce a prendersi delle pause dalla routine. Per cui, di tanto in tanto, anche nel corso della giornata, bisognerebbe prendersi del tempo per osservare in modo oggettivo la direzione presa da tutti i rapporti significativi della propria vita (affetti, amici, parenti cui si tiene realmente). È necessario, infatti, ricordarsi che i rapporti, così come una rosa coltivata, necessitano di essere alimentati da gesti di cura e attenzione: ritagliarsi del tempo per una telefonata durante la giornata lavorativa o per un caffè dal vivo, se distanze e tempi lo consentono, contribuisce ad alimentare di certo i rapporti e, di conseguenza, incrementa il livello percepito di qualità della propria vita.

**“Certo che ti farò del male. Certo che me ne farai. Certo che ce ne faremo. Ma questa è la condizione stessa dell'esistenza.**

**Farsi primavera, significa accettare il rischio dell'inverno.**

**Farsi presenza, significa accettare il rischio dell'assenza“. Come accettare separazioni e situazioni dolorose o spiacevoli che la vita ci pone innanzi?**

Imparare ad accettare il dolore è un processo che dovrebbe iniziare già nella primissima infanzia, in occasione delle prime delusioni e frustrazioni. Per consentire l'attraversamento di vissuti spiacevoli, le figure di riferimento svolgono un ruolo guida fondamentale, a patto che esse stesse siano in grado di affrontare le situazioni senza pretendere di evitarle, accelerarle o senza sperare che nel tempo mutino. 'Accettare' la perdita di una persona cara o della giovinezza, o, ancora, un evento di vita indesiderato, ad esempio, significa passare anche attraverso una serie di fasi (che implicano anche rabbia e dolore nell'attesa che una situazione cambi). Progressivamente però, quando si è in grado di stare pienamente nella sofferenza iniziale, la si attraversa e si smette di soffrire, di nutrire

rabbia, riprendendo in mano il timone della propria vita. Anche accettare una persona così per come è, implica il superare il desiderio che cambi, e solo allora si può decidere liberamente se continuare ad alimentare o meno la relazione con questa persona in base al fatto che ci si senta rispettati o meno. Di contro, la rassegnazione, alimentando un filo di speranza e di rabbia, non consente di attraversare il dolore che quindi si incista e rimane come una costante invariabile nella vita.

**“Mi domando se le stelle sono illuminate perché ognuno possa un giorno trovare la sua“. Ed ancora: “Gli uomini non hanno più tempo per conoscere nulla. Comprano dai mercanti le cose già fatte. Ma siccome non esistono mercanti di amici, gli uomini non hanno più amici. Se tu vuoi un amico addomesticami!“. Può accadere nella vita di perdere la bussola delle priorità, degli interessi, della voglia di amare. Vivere nell'assenza. Come ribaltare questa condizione?**

In una parola mi verrebbe da dire: 'collegandosi' a più livelli. Innanzitutto, 'riconnettendosi' con se stessi e coi propri vissuti corporei ed emotivi: affidarsi ai propri bisogni, a ciò che realmente si desidera (cosa che segue necessariamente il sentire ed il riconoscere sensazioni ed emozioni) permette di ristabilire la direzione e le priorità che sono andate perse. Si pensi, ad esempio, a chi per fare carriera o per necessità di portare avanti la famiglia finisce per vivere per il lavoro, dimenticandosi che esso dovrebbe rappresentare un mezzo e non l'essenza stessa della vita. Naturalmente questo è un argomento molto delicato in un momento in cui, socialmente, si fatica ad arrivare a fine mese, ma, di certo, non riuscire nemmeno a dare una carezza ai propri figli (dapprima per stanchezza o fretta, poi per incapacità legata alla disabitudine e al divario che man mano si genera tra i due mondi), è un indicatore che ci si sta allontanando da quanto ci sia di più nutriente nella vita. Un altro livello di 'link' è di certo quello che ha a che fare con gli altri

**...non riuscire nemmeno a dare una carezza ai propri figli (dapprima per stanchezza o fretta, poi per incapacità legata alla disabitudine e al divario che man mano si genera tra i due mondi), è un indicatore che ci si sta allontanando da quanto ci sia di più nutriente nella vita**

significativi: è sempre più evidente ormai che molte persone non riescono più a ritagliarsi dei momenti di sana e piena socialità e così, talvolta, anche quando ci si ritrova in mezzo agli altri, il senso di solitudine reso dalla banalità delle conversazioni è notevole e va al di là delle risate o delle chiacchiere tra amici. Imparare ad esprimersi attraverso frasi dirette, ma non offensive (*Ci sono rimasto male per questo o quell'altro.../ Mi ha fatto davvero piacere tale cosa...*) ed accettare le critiche positive quando qualcuno ha il coraggio di osare mettersi in gioco per migliorare qualcosa, permette di 'collegarsi' agli altri in modo sano (non dipendente, né troppo distaccato) e consente la maturazione dei rapporti nel tempo.