

Dov'è la **FELICITÀ?** Cerchiamola insieme!

NIENTE REGOLE. SOLO EMOZIONI AUTENTICHE
E SENTIMENTI CONDIVISI. IL SEGRETO È APRIRSI
AGLI ALTRI, STAR BENE CON SE STESSI,
VIVERE IL PRESENTE E COLTIVARE IL SOGNO.
SE IN FAMIGLIA CIRCOLA QUESTA ENERGIA,
ANCHE LA GIOIA DIVENTA CONTAGIOSA

di Francesca Capelli

Basta entrare in una libreria per rendersene conto. I manuali di auto-aiuto su come essere felici occupano interi scaffali. Come se la felicità si potesse insegnare con una ricetta. Come se non fosse il risultato di una somma di esperienze compiute, valori trasmessi, esempi ricevuti. E comunque, più che dipendere da fattori esterni, è una capacità interna dell'individuo ed è legata alla relazione primaria con la madre. "Non si regala, né si insegna", dice Vittorio Luigi Castellazzi, psicoterapeuta e psicoanalista, docente - dal 1976 al 2012 - di Tecniche psicodiagnostiche proiettive e diagnosi della personalità nella Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università Salesiana di Roma. "La felicità è uno stato interiore. Ciò che si può insegnare, però, è la capacità di cercare questo stato, di creare le condizioni perché si realizzi". Al tema, Castellazzi ha dedicato il libro, "Dentro la felicità. Ritrovare i luoghi del cuore" (Magi, 16 €) che, ben lontano dall'essere una "guida alla formula magica", indaga la naturale spinta umana alla realizzazione di sé, ma anche gli equivoci che ne sono sorti, a cominciare dall'educazione dei bambini. "La felicità", dice Castellazzi, "non va confusa con il 'felicismo', un'ideologia che indica piuttosto una ricerca compulsiva. Con il rischio di trasformare noi stessi e i nostri figli in narcisisti incapaci di costruire relazioni".

Concorda Anna Zanardi, psicologa e autrice di *Felici e scontenti* (Tecniche Nuove, 12,90 €): "Identificare la felicità con il successo, con la comodità, con l'assenza di perturbazioni o con il benessere economico significa essere ostaggi di un'ideologia".

Tutto comincia dall'infanzia e dai legami familiari

La felicità ha radici profonde. E remote. Richiamandosi alle teorie della psicoanalista Melanie Klein, Castellazzi afferma che "la felicità si fonda sull'aver dimorato, nei primi anni di vita, nella 'stanza del tesoro'. Se all'inizio abbiamo conosciuto e abitato questa stanza, sarà più facile per noi trovarci bene nel mondo e sentirci a nostro





Qui
mamme tv
www.quimamme.tv
Guarda i video
nella sezione
COSÌ CRESCONO

agio nelle varie tappe dell'esistenza". Niente a che vedere, però, con le ricchezze materiali. Con il termine "stanza del tesoro" si intende **una madre – o più in generale, un ambiente familiare – in grado di contenere le emozioni (negative e positive) del bambino**, che altrimenti tenderebbero a travolgerlo. "Se la mamma", continua Castellazzi, "ha funzionato come 'buon contenitore' – cioè ha fornito risposte adeguate ai suoi bisogni – il figlio saprà autoregolarsi". Sarà ottimista senza sentirsi onnipotente, sarà in grado di tollerare la frustrazione e il dolore perché sa che qualcuno lo sosterrà, saprà stare nel presente, assaporandolo. "Questo non significa", dice Anna Zanardi, "rimuovere le difficoltà. L'importante è **far sentire al bambino che non è emotivamente solo davanti agli ostacoli**". Deve sapere che ogni volta che cerca amore ci sarà qualcuno pronto a rispondere. "Ma se il bimbo non trova tutto questo nei primi anni di vita, addirittura nel primo anno, secondo le teorie di Melanie Klein", dice Castellazzi, "se viene sottoposto a continue delusioni, passerà la sua vita di adulto alla continua ricerca di qualcosa, di qualcuno, di un appagamento che non trova". Che non saprà "ri-conoscere" semplicemente perché non lo ha mai conosciuto.

Alleniamoci a trasmettere la gioia

Il bambino non è felice "per natura", ma impara a esserlo quando è circondato da persone gioiose, in grado di trasmettergli questa emozione. "Non abbiate paura di mostrarvi felici, innamorati, soddisfatti", dice Castellazzi. "Non è mancanza di rispetto nei confronti di chi sta peggio. Non farà crescere i vostri figli più egoisti, semmai il contrario. Perché **la felicità è contagiosa e dividerla è un atto di grande generosità**". E sentirsi "visti" da mamma e papà rende i bambini meno capricciosi: obbediranno per il piacere di vedere felici i genitori. Se alla felicità ci si allena, vediamo allora quali sono i "campi scuola" dove esercitarsi e dare l'esempio. Ogni famiglia, poi, troverà da sé, nella propria storia

e nei propri valori, un **codice di comunicazione** – cantare, ballare, trovarsi nel lettone la domenica mattina, cucinare tutti insieme – per trasmettere il piacere e la gioia di stare insieme. Qui e ora.

Le "chiavi" del benessere interiore

Tutti aspiriamo alla felicità e a condividerla con chi amiamo. Ma per raggiungere questo stato di grazia, servono alcune risorse interiori. Che, come tasselli, compongono il mosaico di una personalità equilibrata. **AFFETTIVITÀ E GENEROSITÀ**. Siamo animali sociali e nessuno è felice da solo. Una famiglia chiusa, che vive in una sensazione di continuo assedio, che non sa aprirsi alle relazioni, agli amici dei figli, agli amici degli amici, non può insegnare la felicità. "**L'apertura al mondo esterno**", dice Castellazzi, "**previene la formazione di personalità narcisistiche**, moltiplica le risorse affettive e i punti di riferimento". A patto che la molteplicità delle relazioni non diventi un pretesto per non creare intorno al figlio un ambiente stabile, trascurando dettagli che possono apparire secondari a un adulto ma non a un bambino. "La baby-sitter che cambia spesso, per esempio", dice Castellazzi, "trasmette il messaggio che tutto è precario, che le persone amate se ne vanno e che tanto vale non affezionarsi a nessuno". **BASTARE A SE STESSI**. È dalle relazioni forti, dalla consapevolezza che non saremo lasciati soli, che nasce la capacità di stare con se stessi. "Per essere felici è **necessario guardarsi dentro**", dice Zanardi, "prima che intorno. E per farlo bisogna attraversare anche la noia. Perché è da lì che nasce **la capacità di autoconsolarsi**". **Ottimismo, speranza, senso del futuro**. Si vive nel presente, e occorre saperlo valorizzare, ma la felicità si nutre anche di passato e di futuro. "È sano stare contemporaneamente nelle tre dimensioni", osserva Castellazzi. "Trovare nel presente una fonte di gratificazione. Regredire di tanto in tanto, in modo costruttivo, al passato, alle esperienze felici, per **attingere da quei ricordi che ci rafforzano**."

IL CONFORTO DELLE PICCOLE COSE

Per essere felici è importante apprezzare la bellezza delle piccole cose a portata di mano, come leggere insieme un libro, mangiare un gelato, fare una passeggiata in spiaggia al tramonto o piantare un bulbo per vedere crescere un fiore. "Anche questo è parte di un processo di apprendimento", conclude Zanardi, "che viene

ostacolato dall'eccesso di stimoli materiali, che creano assuefazione". Rispondere ai bisogni del bambino, infatti, non significa accontentare sempre, sottostare a qualsiasi richiesta o, peggio, anticiparla, nell'ansia di "non far mancare nulla". La felicità passa per la capacità di desiderare, di stabilire priorità, di scegliere. Troppi regali, per

esempio, impediscono di apprezzare la novità, di valorizzare l'attesa come anticipazione del piacere che seguirà. Al tempo stesso, la sorpresa di un regalo inaspettato – proprio perché non è una consuetudine – si trasforma in un momento di gioia. Non per il valore dell'oggetto in sé, ma per il messaggio trasmesso con il dono: "Sono felice se ti vedo felice".



EMOZIONI SÌ, PURCHÉ AUTENTICHE

Trasmettere gioia non significa nascondere la tristezza. “La felicità non è un dovere”, dice Castellazzi. Proporre al bambino una maschera di finta allegria, anche quando la famiglia attraversa un momento doloroso, è un errore. Perché il piccolo capisce comunque che qualcosa non va e, in assenza di spiegazioni, sarà portato a fantasticare o addirittura ad autocolpevolizzarsi. Davanti alla domanda “Mamma sei triste?” è bene rispondere con la verità. “Ma al tempo stesso tranquillizzarlo”, dice Anna Zanardi. “Ammettere che

è vero, che si è tristi, ma che presto passerà e che abbracciarsi può fare sentire meglio”. Il dolore va raccontato come parte della felicità. “Se, per esempio, piangiamo per la morte di una persona”, osserva Castellazzi, “è perché l’abbiamo amata, perché con lei siamo stati felici e conserviamo dei bei ricordi”. L’importante è che in queste situazioni gli adulti non abdicano al loro ruolo, chiedendo al figlio di funzionare da contenitore. “La frase per fortuna che tu non ci dai problemi” non dovrebbe mai essere pronunciata”, conclude Castellazzi.

Infine sapersi proiettare nel futuro”. Per avere progetti, per **pensarsi nella dimensione del “quando sarò grande”**. O per non perdere la speranza, in attesa che passi un momento difficile. “L’esperienza dell’attesa è possibile”, dice Castellazzi, “solo da piccoli abbiamo ricevuto le risposte che aspettavamo”.

ADATTARSI. Non sempre è possibile cambiare ciò che non ci piace. A volte necessario venire a patti con la realtà, addomesticarla. “L’adattamento non può essere solo razionale”, dice Zanardi, “altrimenti sfocia nella rabbia”. E non lo si può imporre a un bimbo – che vive soprattutto di emozioni – con lunghi discorsi, o rimproveri perché “tanto devi abituarti”. Continua Zanardi: “Per affrontare un cambiamento – per esempio, un trasferimento in un’altra città – serve una narrazione e va raccontato come se fosse un gioco, un’avventura”. Esaltando gli **aspetti positivi**, evocando gli scenari inaspettati che si aprono e che possono renderci felici. Come conoscere nuovi amici senza perdere i vecchi.

SOGNI E UTOPIE. È importante sapersi porre mete importanti, comprese le aspirazioni iperboliche tipiche dell’infanzia: diventare astronauta, costruire un ponte fino alla luna, vivere tra i leoni... Lo scrittore e intellettuale uruguayano Eduardo Galeano ha detto che l’utopia è come la linea dell’orizzonte: più cerchiamo

di avvicinarci, più si allontana, e serve proprio a farci camminare. “**I genitori non devono aver fretta di introdurre il bambino in un mondo disincantato**”, dice Anna Zanardi, “dove è inutile sognare. E questo non significa far sentire onnipotente il figlio, ma dargli fiducia, stima di sé, capacità di aspirare a traguardi importanti. I suoi, non le proiezioni dell’adulto”.

consulenza di

Vittorio Luigi Castellazzi psicoterapeuta e psicoanalista, docente – dal 1976 al 2012 – di Tecniche psicodiagnostiche proiettive e diagnosi della personalità nella Facoltà di Scienze dell’Educazione dell’Università Salesiana di Roma.

Anna Zanardi psicologa