

Passaggi interiori

# Quella cattiveria che può renderci felici

di Michaela K. Bellisario

Abbracciare i propri "lati oscuri" è il primo passo per sentirsi sereni. Lo spiegano due libri. Che invitano alla diserzione contro gli schemi sociali costruiti per noi nell'infanzia

**Quand'è stata l'ultima volta che avete detto "no"?** Forse sono passati giorni, settimane o mesi. Perché è molto più probabile che abbiate invece detto "sì". Ad esempio sostituendo un collega nel vostro giorno libero, andando a cena da amici, invitare all'ultimo momento, anche se avevate programmato di andare alla lezione di inglese. Oppure avete detto sì all'infinito pranzo di famiglia anche se avreste preferito passare la giornata al parco. O, ancora, vi sentite "imprigionate" in un lavoro, in una relazione, in una dinamica esistenziale che sembrano - in apparenza - non lasciare via di scampo.

Rabbia, ansia e frustrazione. E in testa batte la stessa, ineluttabile, doman-

da da sempre: perché non riusciamo ad affermarci, a fare davvero ciò che vogliamo, essere assertive o, meglio, a essere chi siamo veramente?

Bruce Springsteen nel suo brano più famoso, *The River*, ripete una verità sacrosanta quando canta: *"Vengo dal fondo della valle, dove, signore, quando sei giovane ti crescono per fare quello che fa tuo padre"*.

In effetti è così, se c'è una cosa che intuiamo tutti subito, senza la psicologia, è che i nostri problemi nascono nell'infanzia. Facciamo esattamente quello che ci è stato inculcato. Seguiamo lo schema della brava e giudiziosa persona perché, fin da quando abbiamo iniziato a camminare, ci è stato insegnato a non contraddi-



**Vivi come vuoi**  
«La vita da brava persona è una certezza che ti permette di stare in società senza fatica. Però così non puoi scoprire cosa sei capace di fare. E capire che puoi scegliere di essere anche altro»

re neppure noi stessi, a fare i passi «giusti». A compiacere invece di cedere all'egoismo. A seguire uno schema sociale imposto invece di crearne uno nostro.

E se, invece, cominciassimo a ribaltare il sistema di pensiero? A diventare una persona cattiva. Sì, esatto, ad accettare le parti oscure e a farle emergere? In fin dei conti anche Cenerentola - dopo essersi adeguata ai diktat della matrigna - frigna e viene salvata dalla fata trovando così il suo Principe.

Ne parlano due libri appena usciti: la guida pratica *Diventa una cattiva persona* di Annamaria Carbonaro (Sperling & Kupfer) e *Come allearsi con le parti «cattive» di sé* (Raffaello Cortina) di Richard C. Schwartz, un testo con una valenza più spirituale.

#### L'egoismo che fa bene

Carbonaro è entrata in crisi durante il lockdown. Prima di allora era stata un'affidabile manager delle Risorse Umane. A un certo punto ha cominciato a non sentirsi più felice. Perché in quel quadro c'era tanto, un'agenda piena e una ricca vita familiare, ma mancava qualcosa: lei. «Io, come persona, cosa volevo davvero dalla vita? Non riuscivo a rispondere, dirmelo mi costava fatica mentale, non

volevo essere una brutta persona, deludere chi avevo vicino. Poi ho pensato: e se invece arrivare ai bisogni più nascosti fosse la chiave di volta? Individuarli, però, significava una cosa: diventare egoista» racconta. «Riconoscere di avere delle necessità vuol dire invece cambiare punto di vista e quindi impostare relazioni migliori: l'egoismo è alla base dell'altruismo più sincero, se vogliamo».

Caposaldo del suo pensiero è quella vocina giudiziosa che ci blocca e ci fa perdere opportunità. Quella vocina che nasconde i nostri talenti, che soffoca desideri che premono per uscire fuori, e che fa finta di essere nostra amica boicottandoci. «Se ad esempio voglio stare da sola divento una pessima madre, moglie o amica? Chi definisce la regola? E se fosse il contrario? E se abbattere il giudizio interiore significasse amarsi di più? Allora voglio essere davvero una cattiva persona se mi libera dal fardello di essere perfetta a tutti i costi».

#### Essere ribelli e disertori

Il primo passo per far uscire il nostro spirito, il nostro «daimon», per dirla con lo psicoanalista James Hillman, è passare dal ruolo di «eroi» a «disertori». Dove il finale non è vissero felici e contenti ma quello più giusto per noi. Il secondo, e non meno importante, è il cambio del linguaggio. «Invece di dire «ma», «forse», «però», «sì», «vabbè» e dare spazio a pensieri limitanti, cominciamo a esprimere davvero i nostri bisogni» spiega Carbonaro che oggi si occupa di comunicazione emotiva e mentoring.

Ne è convinta anche Selene Calloni Williams, fondatrice dello yoga sciamanico, scrittrice e autrice di *Daimon e Kintsugi* (Piemme). «Il linguaggio è un nume, è uno spirito, ha la potenza dell'evocazione. Noi evochiamo ciò di cui parliamo e se non ce ne rendiamo conto diventiamo vittime di quanto diciamo, ci vuole un grosso lavoro di attenzione e consapevolezza perché la parola crei» commenta. «Quanto alla parte da «disertore», viva i ribelli! Quello che ci spinge a reprimere l'ombra, i nostri punti oscuri, è il giudizio del mondo. Ma il giudizio serve a controllare, a reprimere la felicità. Allora puntiamo a non opporre resistenza e a riappropriarci dell'ombra, a non chiudere la porta, stare in ascolto e autorizzarci all'assenza di luce che è uno stato da contemplare, da lasciar vibrare e non certo da condannare».

#### Le parti cattive di sé

Nel suo libro, Richard C. Schwartz invita ad allearsi senza scuse anche con le parti davvero più «oscure di sé» come possono essere una dipendenza, un critico interiore, una nevrosi o comportamenti screditanti.

La sua tesi terapeutica è semplice: invece di continuare a lottare internamente contro questi demoni emotivi - che chiama «sistemi familiari interiori» - perché non cominciare ad affrontarli in modo differente? Così suggerisce di iniziare a mapparli, a parlarci, e a togliere loro il compito che si sono assunti negli anni: quello di proteggerci. Perché, in realtà, le parti esiliate dentro di noi, i fardelli e le parti congelate da traumi ambiscono dopotutto solo a ricevere attenzione. Lo ha confermato una sua celebre paziente, la cantante Alanis Morissette, che ha anche firmato l'introduzione. Racconta di aver affrontato questo percorso per trasformare la sua eccessiva disponibilità e i troppi impegni di lavoro. «Dialogando» con le sue molte parti, da quella frustrata a quella arrabbiata, ha scoperto che volevano solo una cosa: essere «abbracciate» e riconosciute. E se fosse questa la tecnica per una vita felice?

io

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Parla con te**  
«I fardelli sono finalizzati a tenerci al sicuro. Il modo in cui stiamo in relazione con queste parti, però, si traduce chiaramente nel modo in cui ci relazioniamo con le persone»

