

Quando il bruco diventerà farfalla? di Alessandra Tamiati, psicologa

Avete mai provato un'emozione tanto intensa da sembrare quasi assoluta? O una percezione di voi stessi talmente drastica e insoddisfacente che pare quasi definire uno stato di oggettività e non una chiave di lettura appunto? Mettiamoci nei panni di un adolescente, che sta vedendo venir fuori le parti più personali di se stesso, che litiga con l'incertezza e la confusione di una nuova personalità che si definisce, la sua, specialmente quando insicurezze, scarsa autostima, senso di inadeguatezza prendono il sopravvento. Esse possono diventare ben presto pesanti zavorre che tengono ancorati a terra e ai vissuti personali, che limitano nel rapporto con l'altro, che condizionano una sana e oggettiva lettura della realtà e di se stessi. Quando ciò che proviamo cova dentro di noi e lavora sotto la cenere, anche i nostri vissuti rischiano di ingigantirsi, unitamente alle difficoltà nel gestire noi stessi e il rapporto con il mondo che ci circonda e con chi lo abita. Le nostre sensazioni possono sembrare talmente strane e ciò che noi siamo talmente sbagliato che a volte suona impossibile da dire, per il timore della reazione e dell'opinione che potremmo suscitare nel nostro interlocutore e per la difficoltà a dare voce a certi vissuti. Parlarne è come accettarli definitivamente, e farlo sarebbe forse troppo imbarazzante. Ricordo vissuti simili di fronte a percezioni della realtà dove di sbagliato forse c'era solo la mia pessima fiducia in me stessa. Tanti adolescenti incontrano questa fase. Un momento che ci fa spesso percepire come "soli" e "diversi", incompresi o non comprensibili (anche perché spesso non si arriva alla fase in cui non essere compresi, ma tutto il nostro mondo emotivo rimane custodito dentro di noi). Un passaggio della crescita che va rispettato, capito, accolto. Innanzitutto dall'adolescente stesso, cominciando a parlarne con qualcuno. Perché se ne parlo mi rendo conto che ciò che mi tormenta dentro non è così spaventoso come sembra, e io non sono poi così male come credevo. Soprattutto, ciò che sto vivendo è "normale", è qualcosa che è successo a molti e può capitare a tutti. Non è piacevole, e va affrontato con determinazione e impegno, ma non fa di me una persona migliore o peggiore. Si tratta di un percorso personale, che il mio carattere mi porta a sviluppare in questo modo. L'analogia, in questa logica illogica, porta spesso a far sì che il sentirsi come diversi ci catapulti in una condizione di solitudine, più emotiva che fisica. Spesso l'adolescente si chiude in se stesso, per i motivi a cui facevamo accenno, rispetto ad adulti e coetanei, in una percezione di profondo e quasi inevitabile isolamento.

Ma cosa vuol dire "essere soli"? Può sembrare un quesito anomalo, anacronistico nella forma e nel contenuto. Si sa, si può essere fisicamente

soli, nella tranquillità o desolazione del non avere alcuno con cui condividere. Si può essere soli con se stessi, come la psicologia, anche quella più spiccia, negli ultimi anni ha messo in rilievo. Una condizione emotiva e affettiva non necessariamente negativa, posso viverla bene o viverla male, posso godere di un momento di solitudine, in un rapporto di profonda complicità con ciò che sono e quello che ho dentro, o attendere con insofferenza il momento in cui intorno a me ci saranno nuovamente visi, voci, situazioni, occasioni. Posso sentirmi solo pur nella condivisione fisica con altre persone. Come diceva il Piccolo Principe: "...si è soli anche con gli uomini" (Antoine de Saint – Exupery, Il Piccolo Principe). Forse questa è la tipologia di solitudine più pesante da vivere, sopportare e affrontare. Non è tanto l'essere, quanto il sentirsi soli. Porta in sé una sorta di controsenso: sono solo anche se non lo sono. Come se l'espressione linguistica che la descrive non potesse in realtà renderne l'essenza effettiva. Questo potrebbe a grandi linee riferirsi a ciò che può vivere un adolescente in fase di trasformazione. Conosciamo forse tutti la storiella del bruco e della farfalla. Il bruco veniva deriso da tutti intorno a lui, e lui stesso si reputava inadeguato per i suoi progetti e le sue aspirazioni. Il bruchetto decise di godersi un po' di pace, lontano dagli occhi giudicanti (o almeno percepiti come tali) dei suoi compagni: sopraggiunsero pace e serenità, garantite dalla crisalide che lo proteggeva. La natura, come sempre, fece il suo corso: la crisalide si rompe e, inaspettatamente per tutti, in primis per lui, uscì una splendida farfalla. Non fu facile per la farfalla comprendere e accettare la trasformazione, non più camminare con le sue esili zampine ma spiccare il volo con due ali nuove di zecca. Ma una volta compreso il significato e il valore del cambiamento, riuscì a gestire il suo iniziale disorientamento e ad essere se stessa fino in fondo.

Cosa avrà provato la nostra amica farfalla di fronte alla sua trasformazione? Lo possiamo immaginare tutti, mettendoci nei suoi panni: confusione, incertezza, un po' di timore, paura di non essere all'altezza, di non essere accettata, imbarazzo, vergogna e probabilmente anche senso di colpa. Perché cambiare vuol dire lasciar andare una parte di noi, per accoglierne una nuova che ancora non conosciamo. Senso di abbandono ma anche profondo senso di colpa. Quante volte, di fronte ai cambiamenti, il commento con cui veniamo apostrofati è "sei cambiato...non sei più quello di prima.....una volta non eri così!!!!". "Sebbene fossi preparata al fatto che avresti cambiato carattere con l'adolescenza, una volta avvenuto il cambiamento mi è stato difficile sopportarlo. All'improvviso c'era una persona diversa davanti a me, e questa persona non sapevo più come prenderla" (Susanna Tamaro, Va' dove ti porta il cuore). Commenti pertinenti o poco felici? Probabilmente dipende dallo spirito con cui vengono espressi. Il cambiamento disorienta anche quando viene osservato o percepito. Ma molto

spesso sono considerazioni senza critica o senza giudizio di valore. Quello che attribuisce loro una valenza critica e svalutante è ancora una volta il diretto interessato, che estende la sua chiave di lettura della sua condizione personale anche a chi gli sta accanto

E' normale cambiare, è normale esserne disorientati: accogliamo il cambiamento e le emozioni che esso innesca, sono parte di un processo naturale. E cerchiamo di comprendere che anche il bisogno di solitudine, di spazi personali, può essere sano e fisiologico, oserei direi evolutivo e costruttivo: anche i silenzi hanno significato, aiutano l'elaborazione e aiutano la maturazione. Antipatiche e faticose sono le emozioni che si accompagnano, ma mai sbagliate. Anzi, forse possono essere quel valore aggiunto che connota le esperienze che viviamo e che ci dice della nostra sensibilità e capacità di essere profondi e "veri".

Antoine de Saint – Exupery (1943). Il Piccolo Principe.
Susanna Tamaro (1994). Va'dove ti porta il cuore.