



Il coraggio della felicità

Marina Valcarengi

Possiamo provare ad avvicinarci alla felicità attraverso l'educazione? Sì, se non confondiamo l'educazione con l'insegnamento: le grandi emozioni non si possono insegnare e la felicità non è un traguardo che si raggiunge con un kit di istruzioni. Difficile da definire, facile da confondere, non è l'estasi, non è l'appagamento, è diversa per ognuno, ma quando la incontriamo la vita ci sorride.

Si tratta inoltre di una condizione precaria, fragile, un equilibrio sempre provvisorio, qualche volta è questione di un attimo, qualche volta ci accompagna a lungo, dipende da variabili che non siamo noi a creare, ma che possiamo imparare a riconoscere in tempo.

Ecco, è questo il punto: non abbiamo il potere di conquistare la felicità, ma abbiamo la possibilità di riconoscerla quando arriva e di darle il giusto valore quando c'è. Tutto questo è qualcosa che può essere trasmesso ai bambini e ai ragazzi con l'esempio, prima di tutto, e anche con l'attenzione e il rispetto per quello che a ognuno di loro sembra davvero importante.

Il desiderio

Il desiderio è sempre molto importante in tutte le fasi della vita e senza desiderio non ci può comunque essere felicità. È quindi fondamentale la disposizione degli adulti a incoraggiare i desideri infantili e le personali inclinazioni fin dall'inizio, anche se sembrano senza valore, senza senso, dei modi di perdere tempo, delle fantasie assurde. È molto importante prendere sul serio i desideri infantili perché racchiudono messaggi dell'inconscio che potranno dare frutti in un tempo successivo; l'inconscio infantile – in altre parole – vuole dirci del bambino quello che ancora lui non sa, ma che esprime in forma simbolica attraverso quel particolare desiderio, che potrà rivelarsi più o meno fondamentale, ma non sarà in ogni caso privo di senso.

Non mi riferisco certo ai capricci e alle richieste indotte dal modello sociale, ma ai desideri personali, quelli veri, che nascono da dentro, anche quando urtano contro la logica e il senso comune.

Oggi molti bambini vengono invece educati a volere i prodotti del mercato e delle mode, cose che si comprano e che facilmente diventano bisogni e quindi dipendenze, e ai desideri autentici non si dà modo di venire alla luce. Così può succedere che giovani adulti vengano in analisi per i più diversi sintomi, ma che alla domanda: "Che cosa desidera davvero? Che cosa le sembra fondamentale per vivere, che cosa la renderebbe

felice?" mi guardino stupiti e non sappiano che cosa dire: sono ormai troppo lontani dalla loro strada, avviati su percorsi collettivi a loro estranei, ma che considerano 'normali', e hanno perso il contatto con passioni e desideri ormai sprofondati nell'inconscio.

È questo un segnale di omologazione che è il contrario dell'individuazione, l'opposto del "conosci te stesso" della filosofia greca. Ma se non ti conosci non puoi sapere che cosa vuoi essere e fare di te. Non di rado la deriva di questo modo di vivere spinge a confondere il desiderio con una trasgressione autodistruttiva.

"Vorrei disegnare un robot" dice un bambino. Qualche volta le reazioni adulte sviano la richiesta. Per esempio: "Ma no, adesso andiamo al parco, guarda che bella giornata di sole!" oppure "Hai la fissazione dei robot! Prova a disegnare qualche altra cosa, dai". Si potrebbe invece rispondere, sempre per esempio: "Come mai hai pensato al robot?".

Le risposte possono essere diverse o anche non esserci, ma qualche volta si aprono a conversazioni interessanti. "L'ho sognato, era verde e nero", "Un mio compagno di scuola ha detto che un giorno faranno tutto loro, i robot, e noi non faremo niente", "Mi fanno paura", "Forse hanno dei superpoteri e non sbagliano mai". La fantasia, la paura dell'ignoto, e l'ansia di sbagliare si raccontano anche in questo modo.

Ma c'è altro se si ha tempo di indagare.

"Da dove vengono i robot?"

"Li costruiscono gli uomini."

"Certo gli uomini e le donne li costruiscono, e allora come fanno ad avere messo nella loro testa dei superpoteri che gli uomini e le donne non hanno?"

"Però loro non sbagliano."

"È vero, perché sono macchine, sbagliano solo se si rompono."

"Sì, ma io vorrei sapere come funzionano 'dentro', come fanno a funzionare... anche di un aereo per esempio, così pesante, come fa a volare... ha le ali mi hanno detto, ma se metto le ali a un'auto mica vola... e il drone come fa a riconoscermi? Vorrei andare a vedere dentro."

"Mi sembra un desiderio importante il tuo, adesso vedremo come fare per cominciare a realizzarlo. Magari ne parleremo anche a scuola."

Più in là nel tempo il desiderio di praticare uno sport, di suonare uno strumento, di fotografare con una macchina vera e non con lo smartphone, di leggere libri gialli, di cucinare o di fare bricolage, di raccogliere co-



©iStock.com/simoningate

se vecchie o di conservare cose inutili, o anche di non fare assolutamente niente in una pausa di tempo libero, andrebbe rispettato nella misura del possibile, perché aiuta un ragazzino a conoscersi, a mettersi alla prova, e questa è una buona partenza per saper accogliere la felicità, se e quando arriva.

Un errore, a mio parere diffuso, è invece quello di caricare un figlio di illegittime aspettative: gli si impone per esempio di essere religioso se in famiglia si è religiosi, o al contrario si scoraggia la sua fede se in famiglia regna l'agnosticismo, gli si impone lo sport praticato dai genitori e dai fratelli perché questo semplifica la vita, o si considera l'introversione un difetto da correggere e si impone un overdose di socialità a un ragazzino solitario, deformando così la sua natura.

In un sogno una ragazza vedeva davanti a sé un albero tutto contorto e piegato “un po’ come gli ulivi di Van Gogh – mi disse – ma non era stata la natura, bensì la mano dell'uomo a rovinarlo”. Non servivano parole

per capire quel sogno. Come può dare frutti un albero così?

Una donna mi raccontò un giorno, che quando era adolescente, sua madre, una donna molto energica, attiva ed estroversa, non sopportava i suoi momenti di introversione silenziosa allorché, prima di mettersi a studiare, stava distesa sul divano a occhi chiusi. “Era inutile dirle che io immaginavo – mi disse quella donna – e che immaginare è un'occupazione appassionante. Potevo reprimere il mio desiderio o diventare disubbidiente e per fortuna scelsi la seconda strada”. Tanta parte della sua attività e del suo impegno felice di donna adulta avrebbero tratto linfa da quella sua particolare inclinazione a immaginare.

Non basta quindi avere un desiderio, è necessario riuscire a legittimarlo, a difenderlo, a considerarlo un valore, e a questo serve il coraggio, perché non è detto che esso venga adeguatamente riconosciuto; questo processo sarà tanto più semplice quanto più l'educa-



©iStock.com/ET1972

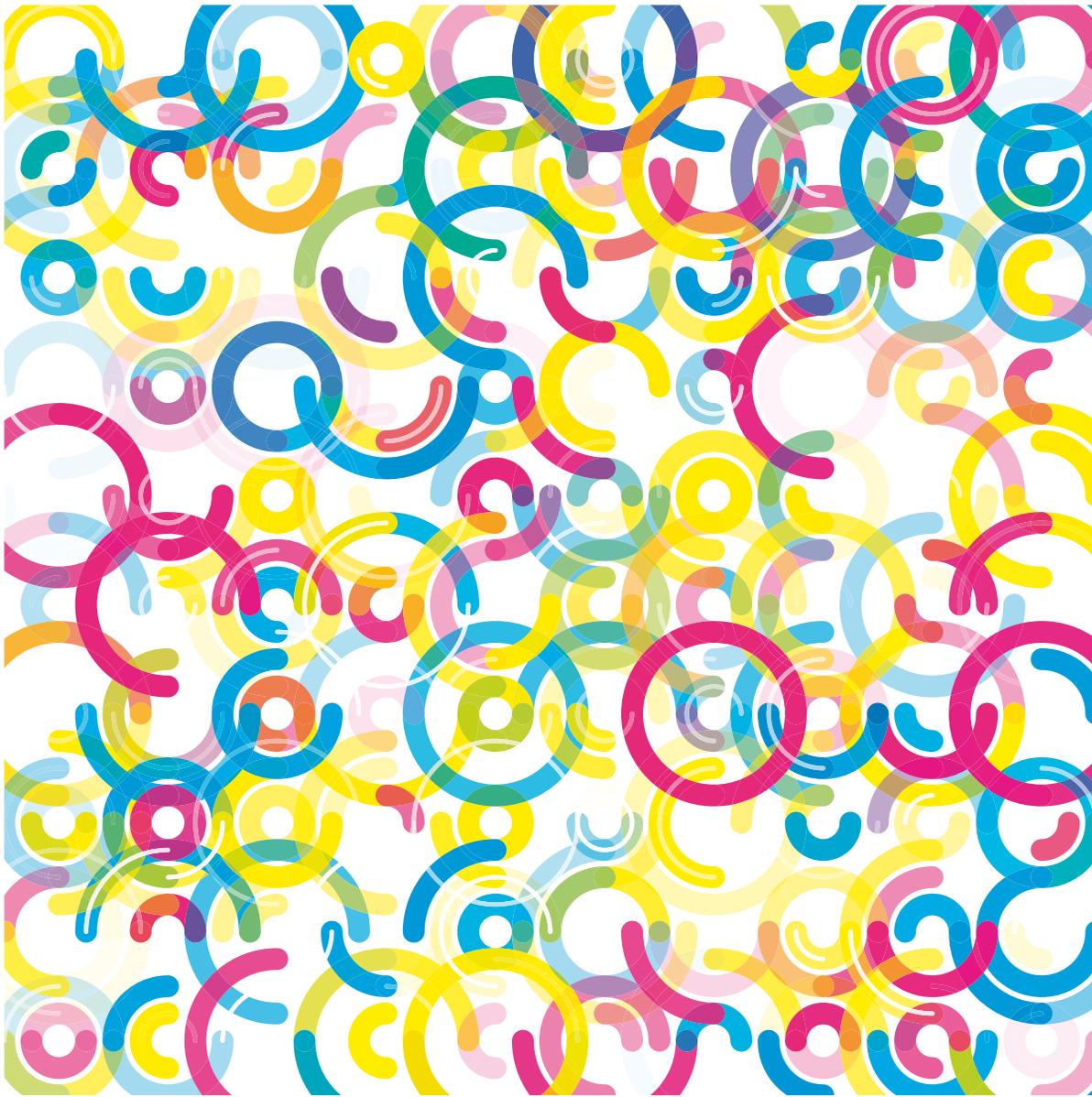
zione durante l'infanzia e l'adolescenza avrà aiutato a crescere dando ragione al desiderio e insegnando ad osare. È necessario anche avere coraggio per andare incontro alla felicità.

L'imperfezione

Un altro cardine educativo che aiuta a riconoscere la felicità, nonostante il male che ci circonda e il male che ci abita, credo che sia nell'accogliere l'imperfezione come dato ineliminabile della condizione umana, e con questa parola non intendo solo i difetti caratteriali e le diverse fragilità di ognuno, ma anche la disposizione a quanto consideriamo male dal punto di vista morale. Accettare il proprio male non vuol certo dire cedergli spensieratamente nell'agire per esempio la prepotenza, l'egoismo o la vigliaccheria, ma vuol dire rendersi conto che costruire degli argini accettabili al nostro male è un impegno che dura tutta la vita. Da questa consapevolezza – e solo da questa consapevo-

lezza – ha origine la tolleranza, quella vera, restia a esprimere severi e definitivi giudizi sul prossimo. L'alternativa è nella pericolosa convinzione di essere o di poter diventare perfetti, di fare parte della categoria 'giusta' degli umani, di fronte quindi alla categoria 'sbagliata'. La perfezione è algida e impossibile, per fortuna, e la convinzione di poterla raggiungere ci allontana da una possibile felicità che non può prescindere da una serena accettazione della condizione umana.

La vita del resto ci toglie prima o poi questa illusoria idea di perfezione e qualche volta in modo crudele. Siamo proprio tutti difettosi e l'insegnamento di Gesù è – su questo argomento – il più illuminante e immediato che io conosca. "Chi è senza peccato scagli la prima pietra". Nessuno colpisce l'adultera e questo che altro vuol dire se non che è necessario essere anche colpevoli per provare pietà per gli altri e per noi stessi? Possiamo essere felici all'interno dell'imperfezione,



©iStock.com/FrankRampott

nonostante il male, perché questo è un dato ineliminabile da sempre. La felicità convive con il dolore e la pena per le sofferenze nostre e altrui, convive con l'ingiustizia che governa il mondo, la felicità è estranea alla perfezione e accoglie la complessità.

Ma anche per accettare difetti e debolezze, anche per riconoscere il male dentro di noi e nel mondo ci vuole coraggio e a questo coraggio si può educare.

Come? Io credo prima di tutto necessario che la famiglia e gli educatori non si presentino come perfetti: i bambini finiscono per crederci e si pongono di conseguenza esempi irraggiungibili o rinunciano del tutto a porseli. I genitori e gli insegnanti dovrebbero riconoscere con tranquillità i propri errori, come qualcosa di normale.

In secondo luogo è importante che non si convincano i bambini e i ragazzi di appartenere *per diritto divino* alla categoria dei *bravi per definizione*, perché li si abitua a considerare di conseguenza che i cattivi sono

sempre gli altri e questo non è solo socialmente e moralmente riprovevole, ma anche dannoso perché li si imbroglia e li si induce a sentirsi inadeguati, colpevoli e quindi insicuri, dato che loro invece sanno che vorrebbero tirare la coda al cane, rubare i giochi e le merende altrui, dire le bugie e, più tardi nel tempo, sanno altrettanto bene che hanno voglia di fare a botte, di barare al gioco, di prendersela coi più deboli, di riferire confidenze segrete, di dare sempre la colpa agli altri e così via.

Si viene a creare in questo modo una contraddizione fra quanto devono sembrare e quanto in realtà sono; indossano allora una maschera, ma ogni tanto la maschera cade rivelando il male e i bambini e i ragazzi si sentono dire per esempio: “da te questo non me lo sarei mai aspettato”, “e io che ti credevo un bravo bimbo!”, “Non ti riconosco più”, “Tu sei una ragazza per bene e queste violenze le fanno solo le bulle!”. In ogni caso – che venga o no riconosciuta – la maschera crea una



©iStock.com/francescoch

conflittualità permanente all'interno della personalità, fonte di insicurezza e di sensi di colpa.

Lo stigma del giudizio quindi fa solo danni: all'aspettativa di perfezione impossibile, si aggiunge la delusione di fronte al cattivo comportamento. Chi crescendo si trascina pesi di colpe non sue difficilmente riuscirà a riconoscere la felicità, come un cielo azzurro che è sempre coperto di nuvole e non si lascia vedere.

L'educazione dovrebbe partire non da un bene e un male ideologicamente definitivi e falsamente ripartiti; dovrebbe cominciare dal riconoscere perché – nonostante inevitabili impulsi prepotenti, egoisti e truffaldini che sono istintivi e quindi appartengono a tutti e ci orientano a ottenere quello che vogliamo – noi abbiamo il compito di cercare di comportarci bene secondo le regole condivise dalla maggioranza di noi.

Non si dovrebbe – in altre parole – dichiarare “questo è male e il male lo fanno i bambini cattivi e tu invece sei un bravo bambino”, perché un bambino sa che non è

vero e quindi non lo capisce, ma si dovrebbe dire piuttosto: “È normale perché è istintivo prendere, essere e fare tutto quello che si vuole e infatti i bambini molto piccoli si comportano così, ma crescendo noi impariamo poco per volta che, se dobbiamo vivere insieme in una famiglia, in un paese, in una scuola, dovunque, abbiamo bisogno di regole, se no torniamo alla legge della giungla dove vince chi è più grosso, più forte e più furbo. Anche nel gioco, anche nello sport ci sono regole, altrimenti non si po' giocare. Così ognuno di noi deve fare dei sacrifici per poter vivere in mezzo agli altri. Non sempre ci si riesce ma dobbiamo sempre provarci. E questa in fondo è la civiltà”. Tali parole invece un bambino è in grado di riconoscerle, di capirle e con il tempo di interiorizzarle.

Ma indubbiamente ci vuole coraggio a riconoscere che certe pulsioni sono istintive e quindi inevitabili, e ci vuole coraggio e decisione per cercare di tenerle sotto controllo.

Il peso e la leggerezza

Stare coi piedi per terra e contemplare il cielo, sentire le radici, ma saper volare col pensiero sono due dimensioni della nostra umanità altrettanto importanti e complementari.

Le persone sempre pesanti sono quasi sempre concentrate sulle preoccupazioni e risultano un po' noiose; sono spesso bene organizzate e in certi casi molto profonde, ma difficilmente sono felici perché non sanno volare. Però anche le persone perennemente leggere, sempre in mezzo alle nuvole, alla fine risultano sfuggenti e fastidiose: sanno volare ma spesso non trovano più la strada di casa e, perdendosi, perdono anche l'illusione della felicità. In entrambe le situazioni manca qualcosa che è in un equilibrio fra due modi di essere. Questa dialettica psichica sembra oggi sbilanciata a favore di una pesantezza che rischia di far affondare dove non si vede più e quindi non si comprende più. Ma la pesantezza rassicura. È anche per questo motivo – perché in questo tempo siamo segnati da una grave insicurezza collettiva – che il nostro sistema sociale sprofonda e risulta così tenacemente concentrato sulla concretezza delle merci e sul denaro, sull'attenzione all'effimero e sui problemi personali, dimenticando oltre a tutto che la *dimensione terra*, la materia, è anche altro, è calore, natura, relazioni, lavoro, piacere, responsabilità sociali, fatica, e risveglia quella particolare intelligenza che ha origine dall'esperienza concreta delle cose.

La conseguenza di questa parziale e invasiva pesantezza è che si dimentica di volare e si amministra in qualche modo l'esistente. La leggerezza è quasi un disvalore e comunque riservata a particolari categorie: i bambini, gli scienziati, gli artisti, i matti... si sa, sono un po' fuori dal mondo.

E invece è proprio dall'incontro delle due opposte possibilità, dalla disposizione a passare da uno stato all'altro della coscienza che hanno origine spirito di adattamento, flessibilità e una inclinazione a gioire della vita, a cercare di semplificare i problemi invece di farsene schiacciare, rimanendo lucidi e coi piedi per terra. Non dare importanza alle cose che non ne hanno ed essere disposti a cogliere l'incanto della leggerezza mi sembrano anch'esse necessarie premesse a un incontro con la felicità.

Tale equilibrio fra questi due modi di essere complementari può essere proposto nell'educazione compensando l'aspetto più in ombra. Per esempio sollecitando

l'immaginazione: “Se fossi un animale quale vorresti essere?”, “Perché?”, E se fossi un albero?”, “Perché?”, “Se potessi volare dove andresti?”, “A fare che cosa?”. Anche dare importanza ai sogni può aiutare: “Dici che il fantasma del sogno sembrava una tenda bianca con gli occhi bucati, prova a disegnarlo”.

Nel caso opposto diventa importante educare per esempio ad avere metodo, autodisciplina, a sapersi organizzare, a tenere ordine, ad accettare di fare fatica e a caricarsi di piccole responsabilità quotidiane.

Un bimbo un giorno disegnò un'auto, poi nella parte posteriore, all'altezza del tubo di scappamento, tracciò delle lunghe strisce rosse. “Che cosa sono?” chiesi. Mi guardò stupito, come se fossi un po' tonta: “Ma è la velocità!”. La macchina è solo un peso inutile se la velocità non la fa correre via.

Il felice incontro fra il peso e la leggerezza dentro di noi è la premessa per un sereno equilibrio e ci aiuta a essere allegri, e l'allegria di sicuro ci consente di intravedere la felicità anche da lontano.

Marina Valcarengi vive e lavora a Milano. Fra le sue pubblicazioni di argomento psicoanalitico: *Nel nome del padre e Relazioni*, tradotto in Germania e negli Stati Uniti (Tranchida); *L'aggressività femminile*, *L'insicurezza*, *Ho paura di me – il comportamento sessuale violento*, *L'amore difficile*, *Mamma non farmi male*, *Il coraggio della felicità* (Mondadori); *Senza te io non esisto – dialogo sulla dipendenza amorosa* (Rizzoli). Nel 1984 ha fondato e diretto a Milano con alcuni colleghi una scuola di specialità a orientamento junghiano, ed è stata vice presidente dell'Ordine degli psicologi della Lombardia. Ha svolto corsi in Italia e all'estero e docenze alla Facoltà di Medicina dell'Università degli studi di Milano, alla facoltà di Psicologia dell'Università di Urbino e all'Università Bocconi di Milano. Ha introdotto per la prima volta in Italia la psicoanalisi in carcere nel 1994, lavorando per nove anni nel reparto di isolamento maschile del carcere di Opera (Milano) e per due anni nel carcere di Bollate (Milano).