

UNA DOMANDA A ...



ELENA MICAELA CIANITTO
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA

C'è ancora il senso del pudore?

Il senso del pudore cambia nel tempo. Nella società occidentale del Novecento ruoli e regole erano consolidate. Oggi, con la destrutturazione, corrente di pensiero che scompone, in modo analitico, strutture sociali, tradizioni e istituzioni, si osserva una polarizzazione sempre più accentuata. Ad un lassismo, talvolta estremo, che viola le regole condivise dei costumi e dei comportamenti, vi è una reazione che si manifesta con la richiesta di ordine, che talvolta sfocia in intolleranza e

fondamentalismo. In questa situazione viene a mancare la capacità di trovare un punto d'incontro e ad essere penalizzati sono i soggetti meno strutturati, incapaci di rispondere alla domanda: "Io chi sono?".

Di positivo c'è che oggi, al motto di "puoi essere ciò che vuoi tu", sempre più ragazzi riescono, anche grazie al sostegno psicologico, ad accettarsi per quello che sono: sono consapevoli di essere più liberi di esprimere se stessi trovandosi alle volte lontani dai mo-

delli presenti nell'ambiente circostante. A questa parcellizzazione si aggiunge una voglia egomaniaca di apparire nei social, mezzi comunicativi che cancellano ogni mediazione.

In questo ambito notiamo un aumento delle "identità non realistiche": il soggetto non appare come realmente è, bensì come vorrebbe essere o come gli viene implicitamente chiesto di essere. Una dissociazione che rende necessario il percorso terapeutico. ●

PUBBLICITÀ

Caldo abbraccio per le notti più fredde.

N.F.P. SE52/21 CP.1

**50%****39.95**
invece di 79.90**50%****44.95**
invece di 89.90**50%****44.95**
invece di 89.90

¹Pigiama lungo da uomo Calida, scollo a V, con bordi elastici su maniche e gambe, 100% cotone, colore blu a righe, S-XXL

¹Pigiama lungo da donna Calida, girocollo, con bordi elastici su maniche e pantaloni, 100% cotone, colore celeste con motivo floreale, XS-L

Camicia da notte da donna ISA Bodywear, lunghezza 95 cm, scollo a V, 100% cotone, colore bianco con motivo floreale, S-XL

¹In vendita nei negozi Coop selezionati.

La disponibilità delle singole offerte potrebbe essere limitata in base alle disposizioni nazionali o cantonali.

Offerte valide dal 28.12.2021 al 17.1.2022, fino a esaurimento delle scorte. In vendita nei negozi Coop e Coop City selezionati.

coop city

Per me e per te.

coop

Per me e per te.

L'importanza dei desideri

Che cosa è il desiderio e perché è importante avere sogni nel cassetto? Ce ne parlano Angela Andolfo Filippini, psicologa e psicoterapeuta, e sei persone che nel 2021 avete conosciuto sulle pagine di Cooperazione. Qui ci raccontano i loro sogni.

TESTO RAFFAELA BRIGNONI ILLUSTRAZIONI JÖRN KASPUHL

Innanzitutto: cosa è il desiderio?

Più che una definizione, citerei l'etimologia della parola "desiderio", dal latino "de-sidera". Ha a che fare con le stelle, che sono lontane. Il desiderio si nutre di mancanza, di ciò che non c'è e si vorrebbe raggiungere.

Qual è la differenza con il bisogno?

Il bisogno, se primario, è riconducibile a una dimensione necessaria alla sopravvivenza.

Il desiderio è quindi qualcosa di superfluo?

No, perché anche il desiderio ha una funzione vitale importante: è un grandissimo motore motivazionale. Dovrebbe orientare la nostra vita, dandole senso. Mentre i bisogni sono più immediati da individuare, i desideri vanno riconosciuti, autorizzati, come qualcosa di autentico che ci appartiene. Vanno distinti dai desideri indotti, che in genere sono falsi desideri.

Come si distinguono da quelli veri?

Bisogna sviluppare una buona consapevolezza di ciò che è importante per sé stessi, come progetti o sogni nel cassetto. Quando un desiderio è legato al possesso di un oggetto, per esempio a qualcosa che risponde a dei canoni sociali, spesso ci troviamo di fronte a un desiderio indotto. Il desiderio autentico risponde piuttosto all'istinto e tanto più siamo vicini alla nostra natura istintiva, tanto più siamo capaci di capire cosa desideriamo davvero.

E come si fa a ricollegarsi al nostro istinto?

Siamo capaci, non tutti e non sempre, di capire se abbiamo fame o sete, se ci piace la maglietta rossa o quella gialla, anche se poi forse scegliamo banalmente quella beige, che va bene su tutto. Bisogna imparare ad ascoltare quello che davvero si sente interiormente, partendo anche dalle sensazioni fisiche, che ci permettono di mettere a fuoco cosa vogliamo e di conseguenza cosa facciamo. Se voglio una cosa e poi ne faccio un'altra, c'è discrepanza. I bambini sanno benissimo se vogliono le scarpe rosse o quelle blu.



Lisa Sabatini, 41 anni

Il mio sogno nel cassetto si è realizzato quasi a sorpresa. Desideravo gestire una capanna, e un anno fa, senza crederci veramente, ho partecipato a un concorso nel quale si cercava una persona che si assumesse la gestione della Baita Arami. Il clima della pandemia e una serie di circostanze sfavorevoli mi hanno spinto a chiedermi in che direzione volessi andare in totale autenticità. Essendo l'alpe Arami un luogo a me molto caro, non mi sono lasciata sfuggire l'occasione. Il cuore ha parlato chiaro, il resto è arrivato da sé.

Cooperazione N. 40 2021

Saulo Decarli, 29 anni

Mai avrei pensato di fare una carriera così nel calcio. Mi sono anche rotto entrambi i tendini d'Achille, e la concorrenza è sempre stata agguerrita. Spesso mi sono dovuto rialzare ma, ad aiutarmi anche nei momenti difficili, è stata la mia indole da agonista, ci ho sempre creduto e ho dato tutto, nonostante i limiti che ognuno ha. Ho giocato nel Locarno, poi in Italia, Belgio e nel Bochum in Germania, che quest'anno è salito nella Erste Bundesliga! E non ho ancora esaurito la voglia di lottare e lavorare per realizzare altri sogni.

Cooperazione N. 17 2021



Poi però si lasciano orientare dagli adulti, magari perché quelle blu vanno bene con tutto e quelle rosse lucide forse no, o magari non piacciono al papà o alla mamma. Se una bambina o un bambino sono accompagnati a rispettare quello che sentono – e non intendendo dire che si debba cedere a ogni loro richiesta – e a essere consequenti, forse sarà più facile avere dei giovani adulti più consapevoli. E non avremmo persone che, a metà del loro ciclo vitale, mettono in dubbio la quasi totalità delle scelte di vita fatte.

Per esempio?

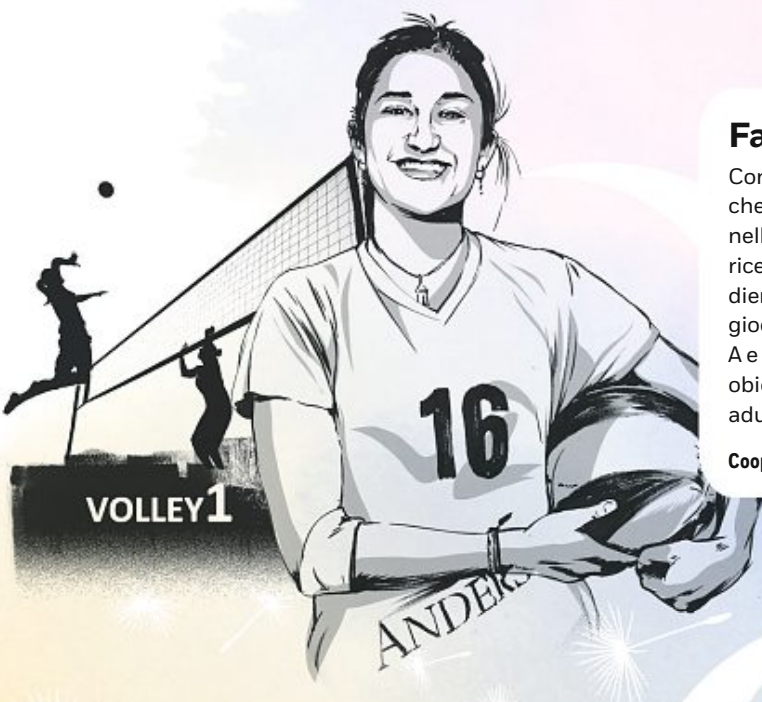
Può succedere che arrivi in consultazione una persona a cui apparentemente va tutto bene: ha una vita realizzata con un buon adattamento sociale (ha messo su famiglia, ha comprato casa, ha una buona professione). Se non fosse che il suo percorso non è stato liberamente scelto, ma veicolato dalla risposta alle aspettative altrui piuttosto che ai propri desideri. Per esempio per rimanere all'interno del solco familiare, in cui i figli diventano medici o avvocati, come i geni-

«Il desiderio è un grandissimo motore motivazionale»

ANGELA ANDOLOFO FILIPPINI

tori o i nonni. In un caso simile, può sorgere un dilemma esistenziale. Il recupero di quello che una persona avrebbe voluto essere deve mediare con quello che è ancora possibile realizzare in quel momento specifico del suo ciclo vitale. Quando si è giovani è più facile riorientare le proprie scelte, ma quando si è più avanti con l'età, le cose si complicano. In ogni caso, valorizzare quello che si è fatto, recuperando quella parte desiderante che orienti la persona verso ciò che per lei conta.

→ Pagina 18



Fabiana Mottis, 18 anni

Conosco le mie qualità, e se mi impegno, non c'è nulla che mi possa fermare. Ho già ottenuto ottimi risultati nella pallavolo, ma è stata comunque una sorpresa ricevere il premio di migliore giovane svizzera esordiente in Lega nazionale A questa primavera. Nel 2022 giocherò davvero ad alti livelli con il Neuchâtel di serie A e avrò l'occasione di crescere ulteriormente. Il mio obiettivo ora è accedere alla nazionale svizzera degli adulti!

Cooperazione N. 15 2021

Tristan Gottraux, 22 anni

Potevo finire allo sbando, ho finito le medie senza licenza ed ero anche stato espulso. Ma ho avuto la fortuna di avere una famiglia e un datore di lavoro che hanno creduto in me. È grazie a loro se ho concluso con ottimi risultati l'apprendistato come montatore di riscaldamenti e ho potuto partecipare agli SwissSkills nel 2020, ottenendo la medaglia d'oro come miglior installatore di impianti di riscaldamento!

Cooperazione N. 1 2021



➔ Nella sua attività nota una differenza tra l'espressione del desiderio da parte delle donne e degli uomini?

Il desiderio in generale, ma soprattutto quello di natura sessuale, è stato in passato considerato dalla psicoanalisi tradizionale la fonte principale delle psicopatologie femminili. Nel Medioevo addirittura si pensava che le donne non avessero né anima né pensieri. Parlare della legittimità dei desideri delle donne significa quindi fare i conti con una tradizione culturale che si è depositata nell'inconscio collettivo. Quindi direi di sì: nella mia pratica clinica, la differenza di genere la vedo, eccome. E risiede nella difficoltà delle donne a riconoscere la legittimità dei loro desideri e a metterci l'energia per realizzarli. Le donne facilmente si coinvolgono, si sabotano, con la sensazione di sentirsi inadeguate, con il timore di passare per egoiste. Riconoscere la propria spinta desiderante, motivazionale, la volontà di esprimersi liberamente, di avere opinioni proprie e non necessariamente aderire alle aspettative che si hanno su di loro, è un cambiamento molto im-

portante e molto utile al benessere non solo delle donne ma anche degli uomini. Tutta la società trae beneficio se ci supportiamo vicendevolmente in un processo reciproco di confronto e crescita.

Come avviene questo processo?

Tanto più una persona sviluppa una consapevolezza di sé e orienta la sua vita tenendo conto dei suoi desideri, tanto più questi faranno da motore alla progettualità. L'esame di realtà è fondamentale per realizzare qualsiasi progetto, altrimenti sogniamo cose talmente lontane che difficilmente realizzeremo. Bisogna prendere in considerazione quali sono le risorse, come chiedere supporto, magari confrontandoci con altri per capire se eventuali ostacoli sono superabili o no. Tuttavia quando le persone, malgrado le difficoltà, riescono a restare ancorate e salde interiormente, magari delle soluzioni le trovano. Prima di affossare un progetto è necessario chiedersi: ho fatto tutto il necessario? Ho indagato tutte le possibilità? Ho messo in moto tutte le mie risorse oppure ho get-



Pia Zanetti, 78 anni

Già da ragazzina sapevo cosa volevo fare da grande: la fotografa. Ma nella Basilea degli anni '50, nessuno mi voleva come apprendista. L'inizio non è stato facile, ma poi il mio lavoro è stato riconosciuto. A marzo la Fotostiftung Schweiz a Winterthur mi ha dedicato una mostra: è stato un grande onore per me. Se sono arrivata dove sono arrivata lo devo anche a mia mamma: è stata la migliore al mondo, mi ha sempre incoraggiata e dato fiducia.

Cooperazione N. 9 2021

Stefano Garganigo, 49 anni

A 26 anni sono stato vittima di un incidente e ho perso le gambe, ma non il coraggio e la sete d'avventura. Il mio motto è "fare quello che si può con quello che si ha e nel posto in cui ci si trova". In primavera ho lanciato il progetto Forrest: camminare da Chiasso ad Airolo con l'aiuto delle nuove protesi. Purtroppo si è verificato qualche problema con le protesi; ma non mollo, il progetto è solo rinviato alla prossima primavera!

Cooperazione N. 22 2021



tato la spugna troppo presto? In alcuni casi, è necessario riorientarsi.

Quanto è importante il percorso che s'intraprende per realizzare un desiderio?

L'appagamento immediato del desiderio a volte porta fuori strada. Proprio perché il desiderio si nutre di assenza, assaporare l'attesa, metterci dell'energia, rispettare i tempi sono passaggi importanti. I progetti hanno bisogno di tempo, non solo per delinearsi, ma anche per realizzarsi. Capita che i progetti non si realizzino perché si ha troppa fretta di appagare un desiderio, o perché costanza, pazienza e tolleranza alla frustrazione sono carenti.

È qualcosa che si può allenare?

È come quando si tira con l'arco: si prende la mira, si chiude un occhio e si guarda solo in quella direzione. Il resto cade nella visione periferica o addirittura non si vede. Rimanere focalizzati significa saper indirizzare l'energia che altrimenti si disperderebbe in altro.

Questo richiede sacrifici...

È un discorso di economia psichica. Le risorse che abbiamo sono limitate, e quindi, più cose facciamo, meno energia possiamo mettere nei singoli progetti. È una questione di priorità. Quanto prioritari sono i miei desideri davvero importanti? Se io per prima non dò importanza a qualcosa che desidero davvero, è chiaro che disperderò le mie forze in mille altre cose. E finirò giustificandomi, dicendo che non ho tempo, che non ho voglia, che devo fare questo e quell'altro. Le persone che riescono a realizzare i loro progetti sono quelle che sanno restare focalizzate e utilizzare le loro energie nella direzione che per loro è prioritaria.

Un suggerimento in conclusione?

Ricordarsi di rispondere a queste tre domandine facili facili: cosa sento, cosa voglio e di conseguenza cosa faccio? Se le risposte sono in linea, non commettiamo errori. Non fare scelte avventate se non si è sicuri, interrogarsi bene, ed essere onesti con sé stessi. ●