

STORIE
 della settimana



Tutte possiamo avere personalità. Basta pensare prima di agire. E vincere i nostri nemici interiori

Come si diventa unici, diversi da tutti? Coltivando i nostri talenti, adattandoci all'ambiente. Ma soprattutto liberandoci di ruoli imposti, aspettative inutili, timori che ci frenano. Spesso, sono le persone timide a riuscirci. Perché sono abituate a riflettere, conoscono i propri limiti, accettano le proprie "zone oscure" e ogni giorno si impegnano per andare oltre. Senza mai accontentarsi

di Antonella Fiori



A LEZIONE DI UNIFORMITÀ

Nel film fantascientifico *Predestination*, ora nelle sale, un gruppo di ragazze si sottopone all'addestramento previsto per le astronave dello Space Corps. Vestite allo stesso modo, educate a formulare gli stessi pensieri, le aspiranti astronave rinunciano sempre alla propria unicità.

Olycom



LELLA RAVASI BELLOCCHIO

Psicoanalista junghiana, membro della Società italiana e internazionale di psicologia analitica, ha scritto numerosi saggi. La sua ultima opera è *I sogni delle donne* (Utet, 15 euro).

Possiedi personalità, personalità, per questo m'hai rubato il cuore", cantava Adriano Celentano. Che una personalità forte attragga, affascini, seduca, è innegabile. Ma cosa vuol dire avere personalità? Cleopatra certamente aveva una personalità spiccatissima, mica poteva far capitolare così gli imperatori. Marilyn aveva un carisma irresistibile. Come sarebbe diventata se non un'icona eterna di sensualità? E che dire di Rita Levi-Montalcini, capace con il suo carattere di ritagliarsi un ruolo come scienziata mondiale? Avere personalità: essere unici, con un carattere irripetibile. Sei timida, sei aggressiva, sei coraggiosa, sei fifona, ti etichettano sin da piccola. Ma, in realtà, come sei veramente? Cosa ti rende davvero diversa dagli altri? «È con la nostra personalità che stiamo al mondo e ci facciamo spazio nel mondo», dice la psicoanalista Lella Ravasi Bellocchio. Veniamo al mondo con le "basi" di una

personalità, ma dobbiamo costruirla tassello dopo tassello per tutta la vita.

Lella Ravasi Bellocchio, cosa significa avere personalità?

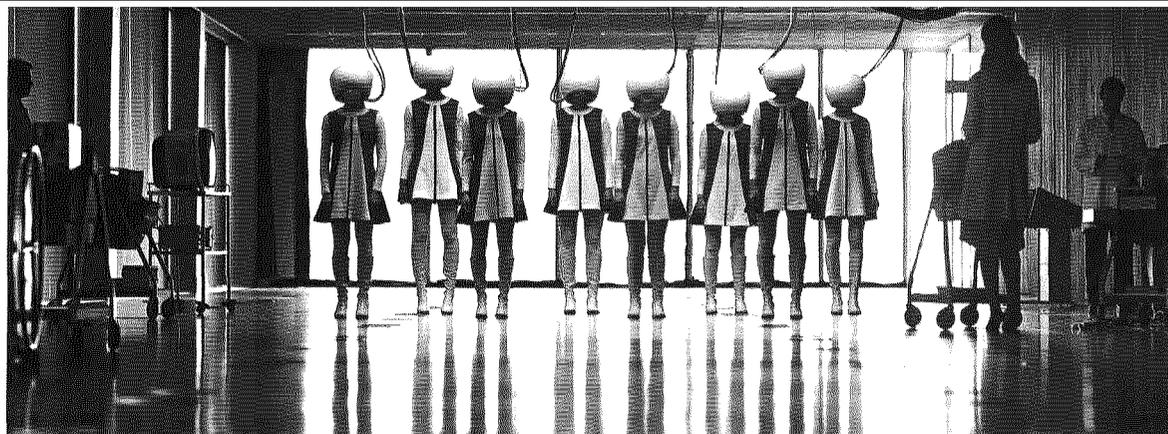
«Partirei dalla distinzione junghiana tra introversi ed estroversi. C'è una tipologia introversa e una estroversa con la quale uno nasce. Lo ereditiamo come Dna psichico. Poi, con questo bagaglio ci aggiustiamo man mano che cresciamo, in rapporto con l'ambiente che ci circonda».

Quindi, avere una personalità di un certo tipo è qualche cosa di innato?

«Lo dimostrano anche le ultime scoperte delle neuroscienze. C'è una base innata, poi su quella ci si struttura, si cerca di capire chi si è. Sin dall'allattamento notiamo che ci sono bambini che hanno un impulso più tranquillo al seno della madre, altri che sono più estroversi, più aggressivi».

Questa tipologia è migliore, vincente, porterà ad avere da grandi una personalità più solida? ▶

STORIE
 della settimana



Un'altra scena di *Predestination*. Grazie al casco che indossano, le aspiranti astronave possono vedere il mondo con i nostri stessi occhi.

«Assolutamente no. Un bambino più timido è anche più riflessivo. Jung diceva che si tratta del tipo psicologico che ha più sentimento. Lo psicoanalista Cesare Musatti mi raccontava che da piccolo era un bambino molto chiuso. A una vicina di casa che diceva: "Quel fiol me pare un po' sempio", cioè un po' scemo, la nonna, che lo amava moltissimo, rispondeva: "El pensa". Pensa. Ecco, pensare prima di agire è fondamentale per avere una personalità forte».

Quanto conta rispecchiarsi negli altri? Uno potrebbe voler possedere una qualità che non ha e che invece intravede nella personalità di un altro: il fascino, il coraggio, la tenacia, lo spingersi ai limiti, la sicurezza.

«Queste fantasie e identificazioni nascono già quando siamo piccoli. Ma poi ciascuno di noi diventerà se stesso cercando di sviluppare le sue qualità».

Come si fa?

«Ha in mente il personaggio di Agradó, il transessuale di *Tutto su mia madre* di Almodóvar? Quando parla del costo di tutte le operazioni di chirurgia plastica che ha fatto per assomigliare a quello che vuol essere? Questa metafora, ironica ma intelligente, svela una grande verità. Ovvero, quanta fatica ci vuole per arrivare a essere quello che si vuole diventare. Quanto ci costa e che cosa facciamo di noi per diventare quello che pensiamo di poter essere!».

Spieghiamo meglio: io parto con un certo patrimonio.

Per esempio ho una personalità introversa. Che succede?

«Succede che per stare al mondo devo imparare a tirare fuori una certa capacità di estroversione. Idem un estroverso deve imparare a contenersi di più. A "entrare" più in se stesso. Ci vuole un equilibrio tra le varie parti, ma per tutta la vita dobbiamo fare i conti con la dinamicità della nostra personalità, che non è mai conquistata una volta per tutte. È, ripeto, quello che Jung chiamava processo di individuazione. Noi diventiamo noi stessi attraverso tutto il viaggio dell'esistenza».

Ho l'impressione che non sia una cosa facilissima.

«Non è facile perché molto spesso le persone confondono la personalità con la costruzione di un personaggio, con il ruolo, che non ha niente a che fare con il senso profondo dell'unicità dell'essere umano. James Hillman aveva la "teoria della ghianda". La nostra vita è andare verso un nocciolo originario interno a ciascuno di noi. Una volta che lo abbiamo raggiunto, è quello e solo quello che ci

giochiamo! Alla fine, la nostra personalità è questo.

Liberarsi da tutti i vari ruoli e cercare di arrivare a capire: ma io chi sono?».

Che qualità ci vogliono per giungere a certi risultati?

«Una grande determinazione. Non cedere a una collettività che ti appiattisce».

Sembra una sfida!

«Lo è. Avere una propria personalità è anche una sfida al destino di chi c'è stato prima di noi e non è riuscito a farcela. Per esempio in famiglia. Quante sono le donne che, prima di noi, hanno dovuto cedere e non ce l'hanno fatta?».

A scoprire le nostre qualità ci arriviamo da soli?

«Aiuta avere qualcuno che ti sta dietro e ti dice "Dai, vai avanti, in questa cosa sei forte, questo è il tuo talento", per esempio la scrittura, la capacità di relazione, una predisposizione in uno sport. Anche se sono gli ostacoli dentro di noi quelli da vincere».

Per acquisire personalità, dicono gli esperti, bisogna sperimentare cose nuove. Le donne che si sono affermate con personalità molto forti, come Samantha Cristoforetti, ci possono aiutare a capire chi siamo?

«Sì, il primo passo di solito è identificarsi in un modello. Ed è importantissimo che sia positivo. Il secondo è trovare la propria identità. Dirsi: vado oltre quella storia, quel modello, e divento me stessa».

Ci sono uomini e donne di cui si dice: ha una gran personalità. Parlo di persone con una spiccata attitudine al comando. Che ne pensa?

«Che spesso si tratta di persone che vivono un forte squilibrio tra la voglia di realizzarsi e il riconoscere le proprie zone d'ombra. Una persona timida spesso ha più personalità di un estroverso narcisista che invade tutti gli spazi e vuole tutta l'attenzione su di sé».

Eppure sembra più forte quest'ultimo. O no?

«È solo apparenza, mi creda. Appare così perché è più aggressivo. In realtà si tratta di persone molto pericolose, che non accettando la loro parte negativa, la riversano sugli altri. Persone irrisolte che possono fare del male. Molto male». ¶