

---

## Dal narcisismo all'intelligenza del cuore

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Nell'era delle performance e del successo spesso ci immobilizziamo davanti a immagini idealizzate di noi stessi che non ci aiutano ad accettare anche i nostri limiti.**

**Quanto è difficile fare i conti con un'idea –di ciò che dovremmo essere- sempre lontana e irraggiungibile?** Quanta fatica si fa nel portare una maschera che protegge e blocca? Quanta complessità nel cercare sempre di essere migliore di tutti? Nello spingersi sempre e comunque oltre il limite? **Quanta amarezza nel non tollerare la perdita?** È possibile che almeno in un periodo della vita si sia sperimentato questo o, in alcuni casi, lo si sperimenti costantemente; in ogni circostanza è possibile evolvere. **A volte, l'incapacità di amare se stessi porta alla ricerca compulsiva di riconoscimento e rassicurazione**, si va verso la conquista di "troppo amore", che non nutre! Il pensare – sempre – a se stessi non nasce da un amore autentico verso sé, piuttosto dall'essere **imprigionati in un'immagine idealizzata fino da esserne bloccati**. Com'è la vita di chi è sempre sotto esame? **Intrappolarsi nella necessità di continue conferme è frustrante, ne consegue un vissuto emotivo di rabbia e sconforto**. L'aver potere, il desiderio di piacere a tutti i costi e la ricerca di esibizione diventano una droga per soddisfare bisogni profondi. La difficoltà di amare se stessi per quello che si è o la sfida di amare se stessi nei pregi e nei difetti, è il motore che cambia il modo di porsi in relazione e di guardarsi dentro con serenità. Altro aspetto che può essere collegato a questa ricerca di conferme è **il fenomeno del "tutto e subito"** (particolarmente diffuso) "un saper fare" che deve essere "subito tale" senza la costruzione del percorso, la fatica di piantare e zappare la terra, senza bisogno di acqua e sole per crescere, qualcosa che immediatamente si realizza, perché forse **c'è la credenza inconscia che non serve "coltivare" per crescere. Per imparare a fare qualcosa è necessario l'allenamento**, diversamente, lo immaginiamo come un processo magico per cui si deve essere "subito" efficaci. In questo caso più che una corsa al potere e al successo diventa lo stazionamento passivo e delegante. Dato che non si ottengono risultati immediati, "meglio non fare". Allo stesso modo **l'altra faccia della medaglia è l'iperattivismo: il fare "sempre e tanto" per sentirsi adeguati**, ciò al fine di corrispondere all'idea di piacere a tutti. Tutte queste dinamiche, nelle diverse rappresentazioni e vissuti, possono evolvere. Per fare questo occorre fermarsi e curare le ferite, **ricominciare ad amare le parti "antipatiche" di se stessi, incontrare il "limite" e farci i conti**. **Lo psicologo Franco Nanetti in un saggio sul Narcisismo** scrive che «se l'amore infantile ci spinge alla ricerca di continue dimostrazioni circa il nostro valore, **l'amore maturo sa tollerare difetti e manchevolezze umane, senza doversene vergognare**». Lui parla di **potenziare l'intelligenza del cuore**. Quando amiamo siamo curiosi, chi ama vuole raggiungere l'altro, vuole conoscerlo, vuole renderlo partecipe della sua vita, con la parola e con l'ascolto. **Il processo di cambiamento passa dal riconoscere la propria "maschera" e riconoscerne l'inutilità**, accogliere l'imperfezione come quella zona d'ombra che ci apre al dialogo con gli altri, accarezzare quelle parti ferite dal "rifiuto" senza cadere nella vergogna, ma esplorando la propria umanità. **Sperimentare che ciò che ci rende indesiderabili non ci rende deboli, la vera forza non sta nel negare i propri sentimenti, ma nel coraggio di mostrarsi vulnerabili**. Concedersi questa libertà è una rivoluzione nella vita e nei rapporti interpersonali, che ci fa stare anche in ombra senza soffrire, che ci permette di "vedere" chi è diverso da noi. È l'opportunità di guardare dentro noi stessi **prendendoci cura del nostro vero sé e allo stesso tempo facendo spazio all'altro**.