

Roberto d'Incau

IL LATO BIMBO

Come ritrovare
l'entusiasmo nella vita
e nel lavoro



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Roberto d'Incau

IL LATO BIMBO

Come ritrovare
l'entusiasmo nella vita
e nel lavoro

Con la consulenza scientifica
di Laura D'Onofrio

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2014 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

*A mia figlia,
e al suo bellissimo Lato Bimbo*

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Il Lato Bimbo: ce l'abbiamo tutti ma...	»	13
2. Il grande paradosso: dovremmo valorizzarlo e invece passiamo la vita a nascondere	»	17
3. Il triangolo d'oro: gioco, realizzazione di sé, successo	»	21
4. Copione 1: la sempre giovane, senza lifting	»	25
5. Copione 2: la Cenerentola, nella vita e sul lavoro	»	33
6. Copione 3: il "non arrivato" che si diverte	»	41
7. Copione 4: l'uomo "arrivato" che si diverte ancora	»	49
8. Copione 5: la seduttrice giocosa	»	57
9. Copione 6: la seria che non ama il suo Lato Bimbo	»	65

10. Copione 7: il nato vecchio	pag.	73
11. Copione 8: l'eterno bambino	»	83
12. Il vero elisir di giovinezza: se non ora quando?	»	91
13. Il Lato Bimbo e la crisi	»	97
14. Il Lato Bimbo: le mie istruzioni per l'uso	»	101
Postfazione , di <i>Laura D'Onofrio</i>	»	107
Ringraziamenti	»	111

Introduzione

Il bambino che non gioca non è un bambino. L'adulto che non gioca ha perso per sempre il bambino che è in sé.

Pablo Neruda

Da anni nel mio ufficio osservo le persone che vengono per un colloquio di lavoro o una sessione di *coaching*. Non riesco mai a guardarle solo in termini di carriera, penso sempre a loro come a delle persone. Non so fare altrimenti, la mia forza e il mio limite sono l'empatia: non riesco a essere distaccato, a pensare a chi mi sta di fronte unicamente in termini di competenze professionali. Ho davanti un essere umano, lo sento ogni volta. Spesso mi viene sottolineato che sono un uomo empatico: per me è un grande complimento, perché è fondamentale, perlomeno per chi fa il mio mestiere, offrire tutta l'attenzione a chi si rivolge a noi, mettendo da parte se stessi e i propri parametri mentali. Entrare in relazione significa ascoltare; solo con l'ascolto attivo si possono capire i bisogni fondamentali dell'altro e aiutarlo a comprendere cosa gli serve in termini di sviluppo personale e di carriera.

Mi è capitato di sentirmi come quei medici che non si accontentano di individuare il singolo sintomo ma hanno bisogno di comprendere il quadro generale. Questi medici nel mio immaginario vivono in una zona un po' sperduta di chissà quale Paese, e lì hanno aperto un ambulatorio a cui ci si rivolge con fiducia: a loro non parli solo del mal di testa, ma soprattutto di te. Ecco, mi piace pensarmi proprio così, come uno di quei medici, di cui purtroppo si sta perdendo traccia. E invece sono

un *headhunter* e un *executive coach*: parole difficili, anche da spiegare.

Cosa fa un *headhunter* è ormai abbastanza noto: aiuta le aziende a trovare le persone giuste, con uno scouting, una “mappatura” dei migliori che sono presenti sul mercato per una specifica posizione.

L'*executive coaching* è invece un percorso di circa una decina di incontri che ha l'obiettivo di permettere alla persona, tipicamente un manager, ma non solo, di tirare fuori il meglio di sé, individuando e superando i nodi che bloccano la sua piena espressione dal punto di vista professionale. Si parte da una diagnosi mirata della persona e dall'analisi delle competenze personali e si prosegue con l'erogazione e la restituzione di un test – con il supporto di uno psicologo – sulla personalità vista in un contesto organizzativo. Una volta individuate e concordate le competenze da rafforzare e gli obiettivi del coaching, si passa all'individuazione degli aspetti che presentano elementi di crisi o opportunità di miglioramento, e, con un metodo di lavoro orientato ai risultati e centrato su obiettivi reali, si porta il coachee a una maggiore consapevolezza di sé, e quindi ad affrontare concretamente i nodi in esame, tramite il rafforzamento delle competenze manageriali specifiche.

Mettiamola in questo modo: il mio lavoro è aiutare le persone a trovare la loro giusta strada, il percorso professionale che li porterà, si spera, alla realizzazione di sé. Sarà perché fin da ragazzo ho il chiodo fisso dell'etica lavorativa, ma per me il lavoro è una parte davvero importante dell'esperienza di vita, un modo per esprimere se stessi e la propria personalità, non è mai semplicemente un modo per sbarcare il lunario.

Non sempre è possibile, lo so bene, ma quando ascolto quelli che dicono “il mio lavoro mi fa schifo, lo faccio solo per arrivare alla pensione”, oppure “mi basta che il mio lavoro sia ben pagato, per me un prodotto vale un altro, non mi ci devo mica appassionare”, penso tra me e me che vivere in questo modo è una violenza contro se stessi e che non può non avere implicazioni su di noi, sulla nostra autostima, sulla nostra salute. Certo, non tutti possiamo avere il privilegio di fare del proprio la-

voro anche una passione, lo so, ma esistono certamente delle vie intermedie.

Conosco persone, più o meno di successo secondo i parametri comuni – dal falegname che adora il suo mestiere al presidente del grande gruppo che, nonostante si lamenti per i numerosi impegni, continua a sentirsi gratificato –, accomunate da una sola, grande caratteristica: si divertono con ciò che fanno, ci mettono passione, hanno progetti e idee da realizzare.

Ho spesso pensato alla differenza tra vincenti e perdenti: i primi si danno un obiettivo nella vita, qualunque esso sia, e sono in grado di raggiungerlo; i secondi guardano alla vita come a un campo di battaglie perdute, *in primis* con se stessi, e di conseguenza si intristiscono. Per me vincente è chi si pone un obiettivo nella vita, per piccolo e modesto che sia, e lo raggiunge, ottenendo felicità e senso di pienezza.

Ho pensato alle migliaia di donne e uomini che ho conosciuto nella mia professione, e sono arrivato a una conclusione: ha successo, e riesce a mantenerlo nel lavoro e nella vita privata, solo chi è capace di conservare il suo “Lato Bimbo”, quello dell’emozione, del divertimento, del gioco, della passione, e questo vale a tutte le età. È soprattutto il Lato Bimbo che ci permette talvolta di realizzare le nostre grandi fantasie, il “*think big*”: tutti ci dicono che provare a realizzare questi desideri, questi progetti, è rischioso, pericoloso, da sventati. E se invece così non fosse?

Fin dai tempi della scuola ci viene insegnato che bisogna stare composti, stare negli schemi, essere seri, responsabili e occultare le emozioni: entrare nell’età adulta, insomma, sembrerebbe dover necessariamente farci dimenticare il bimbo che siamo stati. “Non sei più un bambino”, “non comportarti da bambino”, “non fare il bambino”: sono frasi che ricorrono nella maggior parte delle famiglie fin da adolescenti, perché si pensa comunemente che crescere voglia dire buttare a mare definitivamente il nostro Lato Bimbo.

Invece, mi sono convinto, proprio dall’analisi della casistica delle persone di successo, realizzate, contente di sé con cui sono venuto in contatto in questi anni, che senza il Lato Bimbo non si va da nessuna parte. Non c’è master, curriculum, carrie-

ra, lifting che tenga: si resta giovani dentro, sul lavoro e nella vita, solo se si conserva gelosamente questo nostro lato, a tutte le età.

Ecco, questo mio nuovo libro ha proprio l'obiettivo di condividere con voi le mie esperienze e di aiutarvi a riflettere sul Lato Bimbo, inteso come un vero e proprio elisir di giovinezza, professionale e personale. Ce l'abbiamo tutti, basta saperlo ritrovare e valorizzare. È anche il lato che ci permette di sorridere e guardare alla vita con positività. Proprio come fanno i bambini, cui basta un niente per incantarsi e sognare grandi cose.

Il Lato Bimbo: ce l'abbiamo tutti ma...

Oggi rimanere giovani, soprattutto fisicamente, è una vera e propria ossessione, una mania collettiva, che porta le persone anche over 40 ad andare in palestra, a controllare maniacalmente le calorie, a vestirsi da ragazzi. Mi è capitato recentemente di leggere alcuni articoli e libri su come restare giovani a lungo: semplificando, vengono proposti via via gli integratori alimentari, la ginnastica, le diete, gli Omega 3, le creme anti età, i lifting, ma si parla pochissimo se non addirittura per nulla della psiche. Non c'è da stupirsi: la nostra è una società sempre più orientata verso l'aspetto esteriore e purtroppo non su quello interiore.

Di recente, durante una vacanza al mare, ho fatto amicizia con una coppia di amici californiani con cui ho chiacchierato a lungo e che mi hanno fatto riflettere su alcuni aspetti di una certa quotidianità contemporanea. Eleganti, in forma, abbronzati ma senza eccedere, hanno entrambi poco più di quarant'anni. Lei – manager, decisamente bella, di Los Angeles, alta, bionda, un fisico molto tonico, abiti di gusto e all'ultima moda, molto curata, l'icona della donna americana in carriera – sosteneva che dopo i faticosi “anta” è impossibile sposarsi, perché nessun uomo vuole accollarsi una quarantenne: lo diceva con rassegnazione e non senza una certa tristezza, come se i giochi per lei fossero assolutamente già fatti. Lui – avvocato, belloccio, fisico sportivo, golfista, un master in una univer-

sità prestigiosa della costa Est, un uomo di successo e attraente – lamentava il fatto che avendo già quarantatré anni non poteva aspirare a fidanzarsi con le ragazze più giovani che gli piacevano e si rassegnava addirittura a una vita di “singletudine” forzata. A ciò si aggiungeva, per entrambi, il profondo dispiacere di non essere ancora diventati genitori. È chiaramente un esempio estremo: questa coppia di amici esprime anche in amore, almeno in apparenza, alcuni valori tipicamente californiani, concentrati in massima parte sull’aspetto esteriore, valori che non sono propriamente i nostri, anche se non siamo poi così lontani. Il messaggio che entrambi mi passavano è: dopo una certa età non c’è speranza, la gioventù è finita, resta solo una lenta e inesorabile decadenza, contro cui bisogna combattere cercando di tenere in forma il fisico e curando il look. *Les jeux sont faits, rien ne va plus*: la guerra è già persa in partenza, si può solo resistere a colpi di lifting, di palestra e di abiti alla moda che ci ringiovaniscono. Naturalmente, nella loro “singletudine” forzata, c’è anche la paura di provare a vivere un rapporto profondo con l’altro: qui però mi limito volutamente a sottolineare solo la loro paura più grande, quella di invecchiare, una vera e propria ossessione.

Paradossalmente questo modo di pensare è tremendamente vicino a quello dei nostri nonni che a quarant’anni erano e si sentivano già vecchi; credevano che la vita dopo una certa età fosse già totalmente, pacificamente scontata. Sembraerebbe esserci solo una sostanziale differenza tra i nostri genitori e questa coppia di *jet setter* single: i primi a trent’anni avevano già fatto diversi figli e si erano calati nel ruolo di *pater e mater familias*. L’assunto di base però rimane lo stesso.

Anche se oggi diventiamo adulti più tardi, e anche se dopo i quarant’anni abbiamo ancora la possibilità di sembrare giovani dal punto di vista estetico, in realtà a livello interiore i nostri “anta” corrispondono esattamente a quelli dei nostri nonni e le nostre paure sono le stesse di sempre, anzi, sono ancora più forti. A un certo punto dentro di noi avvertiamo la consapevolezza che è terminato il momento della leggerezza e dei sogni ed è iniziato quello della concretezza e della serietà, dello stare in coppia, del fare figli, del lavoro, del mutuo, e di chi più ne

ha più ne metta... Finito, insomma, il momento del gioco, che “è una cosa da bambini”, inizia l’età adulta, “quella delle cose serie”. Chi fa dei timidi tentativi di restare almeno un po’ adolescente viene bollato come “un eterno Peter Pan”. È come se ci fosse una cesura, un passaggio iniziatico dall’età della giovinezza a quella adulta, che ci fa pensare a un prima e a un dopo, spaventandoci moltissimo: il passaggio successivo, infatti, quello verso la terza età e la vecchiaia, di cui abbiamo terribilmente paura, ci costringe a trascorrere i nostri anni migliori a combatterlo in anticipo per prevenirlo.

Paradossalmente, oggi, la paura di invecchiare è ancora più forte rispetto a quella dei nostri nonni: loro, almeno, a quarant’anni erano già genitori di figli grandi; noi oggi pensiamo sgomenti ai quarant’anni che sopraggiungono e che talvolta ci vedono ancora single e senza figli. L’orologio biologico ci terrorizza, uomini e donne.

Io penso invece che la vita sia un *continuum* e che si possa essere vecchi dentro, veramente molto vecchi, pur avendo quarant’anni, un corpo splendido e abiti costosi, come i due californiani appena citati, ed essere invece giovani e curiosi ben oltre i fatidici cinquant’anni.

Qual è il segreto di questo *continuum*? Ce l’abbiamo tutti, è dentro di noi fin da piccoli: è riuscire a conservare e a valorizzare il Lato Bimbo, il fanciullino interiore, che ci fa guardare il mondo con la freschezza e l’entusiasmo di un ragazzino che scopre cose nuove, con passione, sapendo giocare.

Purtroppo, tutto e tutti contribuiscono a censurare questo Lato Bimbo che fa parte del nostro bagaglio psicologico: la struttura della società, che privilegia il nostro essere adulti; la vita, con le esperienze che accumuliamo non sempre rosee; le persone intorno a noi, che ci spronano a essere grandi, adulti e responsabili, a costo di essere noiosi.

Sono assolutamente convinto che solo chi riesce a preservare questo lato fanciullino ha la vera marcia in più che lo porterà indenne verso quella che viene presentata come una corsa a ostacoli contro il tempo, e che invece è un percorso di crescita affascinante. Altro che lifting, il vero lifting è dentro di noi, e si chiama Lato Bimbo.

Anna Magnani in una sua celebre frase disse al suo truccatore: “le rughe non coprirle, ci ho messo una vita a farmele venire”.

Le rughe, segni del tempo, secondo la nota attrice non erano un qualcosa di negativo da prevenire, coprire, eliminare. Erano la traccia tangibile dell’esperienza, della vita vissuta pienamente, la testimonianza del corpo che la vita aveva attraversato lungo i suoi anni e aveva lasciato i suoi ricordi anche sul viso.

Se una donna o un uomo sorridono, esprimono le proprie emozioni e vivono intensamente, anche il loro viso ne verrà trasformato e ne mostrerà l’essenza autentica. Non sono le rughe che creano le difficoltà, ma lo specchiarsi e non riconoscere più la parte di sé più vitale, giovane, originale. Il bambino non si domanda se è bello oppure o no né se può migliorare il suo aspetto: vive per quello che è, sempre alla ricerca di come stare nelle cose con il suo modo unico e inconfondibile, dove il gioco occupa uno spazio importante.

Osservando i bambini con occhio attento è già evidente il loro carattere, il loro temperamento. Spesso l’adulto purtroppo perde questa autenticità con gli anni perché è offuscata dai ragionamenti, dalle abitudini, dalle regole e dagli schemi che ci vengono imposti e che ci imponiamo autonomamente.

Riscoprire il Lato Bimbo in noi vuol dire renderlo presente nelle cose che facciamo, permettendoci di ritrovare la nostra parte più vera e istintiva e riportandoci all’intelligenza e alla vitalità innata che è in noi, e che spesso viene soffocata con il passare degli anni.

Sono assolutamente convinto che il Lato Bimbo possa essere recuperato a tutte le età, se davvero lo si vuole. Pablo Picasso sosteneva che “ci vuole molto tempo per diventare giovani”: insomma, a diventare giovani si impara, nella vita e nel lavoro.

Il grande paradosso: dovremmo valorizzarlo e invece passiamo la vita a nascondere

Cos'è esattamente il Lato Bimbo?

Uno dei punti di partenza è certamente il modello degli Stati dell'Io che ci arriva dall'analisi transazionale, uno degli orientamenti della psicologia contemporanea, di cui il padre è Eric Berne.

Uno Stato dell'Io è un insieme di *pensieri, emozioni e comportamenti* organizzati in modo coerente tra loro, che rispecchia le esperienze del passato o del presente di una persona.

Ad esempio, l'insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento praticati dal soggetto, simili a quelli dei suoi genitori, identificano il suo Stato dell'*Io Genitore*. L'insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento che risalgono alla sua infanzia, cioè come si comportava da bambino fino ai primi 5/6 anni di vita, costituiscono il suo Stato dell'*Io Bambino*. L'insieme di sentimenti, atteggiamenti e modelli di comportamento che risultano coerenti e adatti alla realtà presente evidenziano il suo Stato dell'*Io Adulto*.

Si teorizza la presenza in ciascuno di noi adulti di questi tre stati dell'Io – Io Genitore, Io Adulto e Io Bambino – partendo dal presupposto che:

- ogni adulto è stato un tempo un bambino;
- ogni adulto sano è potenzialmente capace di una adeguata lettura della realtà;
- ognuno di noi ha avuto dei genitori funzionanti, oppure qualcuno che ne ha fatto le veci.

In ognuno di noi quindi contemporaneamente convivono l'Io bambino, che porta con sé gli influssi dell'infanzia; l'Io adulto, che è quello che ci permette l'esame di realtà; l'Io genitore, che ci dà il controllo del comportamento.

A uno sguardo attento, osservando una persona si può leggere abbastanza facilmente la presenza degli Stati dell'Io attraverso la lettura dello sguardo, del sorriso, dei gesti, del tono di voce, del vocabolario usato e dei comportamenti non verbali.

Lo Stato dell'Io Genitore severo è caratterizzato ad esempio da mani sui fianchi, sguardo severo, affermazioni di divieto o di ordine, tono duro e parole che esprimono ordini o giudizi. Viceversa uno stato dell'Io Genitore accogliente può essere identificato dallo sguardo affettuoso, braccia che accolgono, tono che conforta, parole di incoraggiamento, un sorriso aperto.

L'Io Adulto può essere identificato da una postura eretta ma non irrigidita, sguardo pensoso, indicazioni attente, tono preciso, vocabolario che esprime valutazioni.

L'Io Bambino, nella versione serena, normalmente è spontaneo, sciolto, sorridente, disinibito, allegro, con tono forte ed energetico, con vocaboli esagerati. Naturalmente, il Bambino può anche essere imbronciato, fragile e fare i capricci.

Proprio nel Lato Bimbo che risiede in noi è racchiusa la potenzialità allo stato puro: il bambino che ha in sé la possibilità di divenire, di evolversi, di creare giorno dopo giorno un gioco nuovo o una nuova storia, capace di rinnovarsi continuamente.

Il bambino, come sappiamo, si stupisce in continuazione, vive la sorpresa e la meraviglia. Questo gli consente di fare continue nuove esperienze, di avere il motore della scoperta. L'adulto invece, e ancor più quello molto calato nel lavoro, perde spesso la spinta motivazionale, lo stimolo a innovare ed innovarsi, a sperimentare e cogliere occasioni differenti. Spesso nei primi incontri di coaching le persone identificano una loro difficoltà proprio nel non riuscire più a trovare motivazione e spinte interne, si sentono demotivate e stanche, osservano la propria

realtà lavorativa in modo rigido e inflessibile, non riuscendo più a trovare soluzioni ai problemi che si presentano.

Anche Jung dice che il bambino rappresenta ciò che può essere sviluppato, l'elemento autorinnovantesi dell'uomo: lo identifica infatti con il *Puer Aeternus*, uno degli archetipi che vivono nella nostra interiorità.

Il *Puer Aeternus* è il lato infantile che resta nella nostra personalità ed è un aspetto che parla di creatività e cambiamento: è il lato della personalità che racchiude l'*opportunità*.

Riscoprire il Lato Bimbo in se stessi permette di tornare ad uno stato in cui le regole non sono ancora ciò che condiziona e ingabbia, a essere maggiormente liberi dagli schemi e dalle convenzioni sterili.

Il Lato Bimbo lascia insomma la porta socchiusa al nuovo e quindi nulla è chiuso definitivamente; il *Senex*, l'adulto, tende a chiudere, confinare, schematizzare, mentre il *Puer* lascia tutto aperto e disponibile.

Spesso nella formazione aziendale si parla, poi, di pensiero laterale: è un termine coniato dallo psicologo Edward de Bono che identifica nel pensiero laterale una modalità di risolvere i problemi osservandoli da prospettive differenti. È un tipo di risoluzione interna che non utilizza la sola logica ma che si propone soluzioni nuove, creative, guardando i problemi da tutte le angolazioni possibili e non radicandosi alla sola via della ragione sequenziale.

I bambini, non essendo ancora legati ad un pensiero così razionale, diretto, univoco, come lo sono gli adulti, sono solitamente molto avvantaggiati nell'utilizzo del pensiero laterale. Per loro tutto è più spontaneo, intuitivo, meno condizionato dai precetti "adulti" del "di solito un problema si risolve così" o "abbiamo sempre fatto così".

Nel coaching, durante le sessioni di problem solving, le persone a volte tendono a complicare i problemi che vengono proposti e non a semplificarli. Spesso le regole da utilizzare per risolvere il problem solving sono poche e sintetiche ma si osserva nella maggioranza dei casi che le persone ne sovrastutturano altre, complicando quelle già esistenti con l'esito di non ottenere il risultato voluto.