

consciousness

Teresa
Capparelli

Diventare grandi



**Crescere conservando la meraviglia
del bambino interiore**

Illustrazioni a cura di Okrae, Alessia Colafrancesco
www.okrae.it

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2026 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: settembre 2026



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

*Al mio miracolo, Enrico:
possa non perdere mai la meraviglia
di questo tempo bambino.*

Sommario

» Introduzione 9

CAPITOLO 1

La disapprovazione 13

CAPITOLO 2

La controdipendenza 33

CAPITOLO 3

L'autostima nell'età adulta 59

CAPITOLO 4

Costruire relazioni sane 81

CAPITOLO 5

La generatività 107

CAPITOLO 6

La salute mentale nella vita adulta 139

CAPITOLO 7

La ricerca del significato e del successo nella vita adulta	161
--	-----

CAPITOLO 8

Sopravvivere al lutto (reale e immaginato) dei propri genitori	177
--	-----

CAPITOLO 9

Solitudini adulte	199
-------------------	-----

CAPITOLO 10

Il bambino che è dentro di noi	217
--------------------------------	-----

» Bibliografia	235
-----------------------	------------

Introduzione

Oggi me ne sto a guardare il cielo, avvolta nella mia copertina, sul lettino in terrazza. E mi sovviene, d'improvviso, il ruolo degli oggetti transizionali nel processo di crescita. Donald Winnicott introdusse questo prezioso concetto per designare quegli oggetti che aiutano il bambino a gestire il distacco dalla madre e a sviluppare un senso di sicurezza e autonomia. Questi oggetti rappresentano, dunque, una zona intermedia tra il mondo interno e la realtà esterna.

Avete presente l'esempio iconico della copertina di Linus nei fumetti di *Peanuts*? Linus la tiene con sé, la stringe nei momenti di ansia e la adopera per sentirsi al sicuro. Mentre ascolto, rapita, il suono degli uccelli, stringo anch'io un lembo della coperta al petto, proprio come lui. Ho un po' freddo, ma non mi importa. Ho praticato l'esercizio del posto al sicuro un paio di volte, ma non ci sono riuscita: l'immagine che avevo scelto in origine non mi piaceva più.

Il mio posto al sicuro ero io, stavolta, su questo lettino, mentre ascoltavo il suono degli uccelli. Li osservavo planare liberi e pensavo che, oltre la prigione dei miei pensieri, mi sarebbe piaciuto volare con loro, come solo i grandi sanno fare.

È difficile trovare uno spazio di comprensione quando di te hai interiorizzato l'immagine della bambina arrabbiata e incompresa da tutti.

Una volta, me lo ricordo bene, avevo pressappoco sei anni; tutti giocavano alla tombola e io, con naturalezza, disturbavo i presenti lanciando il mio palloncino rosa sulle cartelle, sopra le quali erano disposti geometricamente i fagioli secchi deputati a segnare i numeri per completare il gioco.

Mio padre mi portò al piano di sopra, stanco del fastidio che arrecavo agli altri. Mi chiedo di cosa avesse bisogno quella bambina e, ancora oggi, alcune volte, fatico a comprenderlo.

Penso a tutti i bambini inascoltati che risiedono in ciascuno di noi e che faticano a chiedere e a prendersi amore. Penso a quanti pazienti lanciano, anche in psicoterapia, quel palloncino rosa, sperando di ottenere un po' dell'amore di cui hanno bisogno. E, anche se li comprendo, nella vita adulta lanciare quel palloncino non può funzionare, benché ci si ostini a farlo. Bisogna esprimere ciò di cui si ha bisogno, perché quella nostra parte possa essere accolta.

Durante la prima infanzia è sufficiente piangere affinché i nostri caregiver si occupino di noi. Da grandi, invece, entriamo in contatto con la difficoltà che comunicare apertamente comporta.

Questo libro nasce dal dolore di diventare grandi, che osservo quotidianamente nell'interfacciarmi con giovani adulti alle prese con la sofferenza della disapprovazione, o nell'interloquire con "adulti senior", alle prese con la difficoltà di comprendere (o semplicemente di rammentare), quel processo che loro stessi hanno attraversato.

La transizione verso la vita adulta non è mai facile: si tratta di un cammino segnato da dolori, perdite, delusioni e contradd-

dizioni. È anche un viaggio, tuttavia, di rinascita, consapevolezza e trasformazione.

La prima delle perdite, pur non definitiva, che sperimentiamo è proprio quella della nostra parte bambina, che andrà poi reintegrata come stato dell'Io utile alla nostra sopravvivenza emotiva.

Il bambino interiore, prima fisico, poi immaginativo, è la nostra parte più autentica, quella che conserva la spontaneità e la meraviglia dello stare al mondo.

Eric Berne, con la sua Analisi Transazionale, ha messo in luce quanto questa dimensione sia centrale nella costruzione della nostra identità adulta: è proprio nel nostro bambino che risiedono la nostra forza creativa, la resilienza e l'energia vitale necessarie per reinventarsi.

L'opera che vi apprestate a leggere, dunque, rappresenta un percorso profondo e riflessivo, grazie al quale esplorare le sfide e le opportunità della crescita, senza privarsi, per questo, della propria parte bambina.

Dal primo all'ultimo capitolo, il lettore sarà accompagnato nell'esplorazione di tematiche essenziali alla costruzione di un'identità adulta sana.

Il viaggio ha inizio con la difficile elaborazione della disapprovazione dei genitori e del peso psicologico che essa comporta, attraversa il dolore della perdita e la sfida di interiorizzare i loro modelli, per arrivare a esplorare le complesse dinamiche delle relazioni adulte.

Nel testo viene approfondito, per questo, anche il desiderio universale di "generatività", inteso non solo come spinta alla genitorialità, come ci si aspetta nell'immaginario collettivo, ma come umano bisogno di lasciare un segno, di costruire una vita che abbia valore e scopo.

In questo percorso, che non ha la presunzione di essere un manuale, pur volendo offrire indicazioni utili al processo di crescita, vengono esplorate storie di persone¹ che, malgrado le difficoltà, hanno trovato la propria strada verso una vita adulta più consapevole e soddisfacente.

In ogni capitolo, il lettore troverà strumenti di consapevolezza utili ad affrontare la propria evoluzione verso una nuova stagione della vita e a raggiungere un equilibrio emotivo.

Diventare grandi è, dunque, un processo di riflessione rivolto a tutte le generazioni, a chiunque desideri crescere e svilupparsi, nonostante le sfide che l'adulthood comporta, e a coloro che, talvolta disarmati, intendono comprendere cosa accada in questa fase complicata.

Perché essere adulti non è un obiettivo statico, ma un continuo processo di evoluzione, accettazione e cambiamento, nel quale preservare il proprio bambino interiore non come un frammento nostalgico del passato, ma come un elemento vivo, indispensabile nella costruzione di un'identità adulta equilibrata. Accogliere il proprio bambino interiore significherà riconoscere e integrare la propria vulnerabilità senza vergogna (o con tutta quella che ne consegue), mantenendo intatta la capacità di sognare e coltivando quel senso di meraviglia che spesso viene soffocato dalle aspettative sociali.

¹ I racconti che ho scelto di condividere in queste pagine non nascono soltanto dalla mia pratica clinica. Sono esperienze vissute che ho accolto attraverso il mio lavoro di divulgazione, il mio percorso personale e gli incontri che hanno arricchito il mio cammino. Voglio rassicurare tutti i lettori e le lettrici, che ciascuna storia è stata profondamente modificata e rielaborata per tutelare la riservatezza di chi me l'ha affidata, compresi i miei pazienti, così da rendere ogni vicenda del tutto irriconoscibile, persino a chi l'ha vissuta in prima persona. Queste storie chiedono di essere accolte per il significato che custodiscono e per ciò che possono trasmettere, lasciando sullo sfondo la loro origine e ogni riferimento alla loro appartenenza.