



**LIEVI
FRAMMENTI
DI ESISTENZA**

Giulia Checcucci

Introduzione

Districarti nell'intenso groviglio di emozioni nate dall'aver smarrito te stesso nella folla non dovrebbe essere troppo difficile. Fa male dimenticarsi di sé e vivere seguendo un copione scritto da altri. Ricordati di te!... e di quel senso di verità che trovi solo nel tuo cuore.

Ho scelto di raggruppare gli articoli scritti negli ultimi dieci anni perché possano offrire momenti di riflessione su vari temi. Come psicoterapeuta formata in Gestalt e come persona che ha fatto del suo modo di lavorare uno stile di vita, sono portata a dare spazio alle emozioni, soffermandomi su di esse per poterle, poi, gestire, elaborare, trasformare. Arrivata a sessanta anni è come se volessi fare un bilancio, guardandomi indietro e osservando la strada percorsa: sono stati anni di lavoro su me stessa, intrecciato a quello con le persone con cui lavoro, i pazienti, i colleghi, i familiari. Ognuno mi ha dato qualcosa, mi ha offerto un appiglio, uno spazio, un barlume di consapevolezza. L'incontro con l'altro mi ha forgiato, tornito, arricchito, facendo di me quella che sono adesso, e quanto ancora ho da imparare e acquisire per far sì che io possa definirmi ancora meglio! Dedico queste riflessioni alle persone care che mi stanno accanto e mi sostengono nel mio cammino, soprattutto mio marito Paolo, che mi "sopporta" e mi "supporta" nello stesso tempo, la mia collega Tiziana, Riccardo, amico caro, Flavio, figlio acquisito che mi ha fatto scoprire lati di me sconosciuti. Non ultimo il mio babbo, che sarà per me, sempre e comunque, il mio miglior interlocutore e la mia biblioteca personale. Una dedica particolare alla mia mamma, che da qualche parte, non so dove, mi vede e mi sta accanto.

L'autore

Mi chiamo Giulia Checcucci, ho 60 anni, sono psicoterapeuta per scelta e per passione. Per scelta perché ho deciso di farlo già grande, con alle spalle studi artistici ed altri tipi di lavoro, per passione perché l'ho voluto fermamente, impegnandomi nello studio e nelle attività esperienziali legate, non solo alla professione, ma ad un determinato stile di vita.

La mia formazione in psicoterapia della Gestalt, infatti, non mi ha permesso solo di

diventare una professionista, mi ha, soprattutto, dato la possibilità di vivere al meglio la mia vita e la relazione con gli altri.

Copyright

Il contenuto di questo documento non deve essere riprodotto o divulgato integralmente o parzialmente a terzi senza un'autorizzazione scritta dell'autore, Giulia Checcucci.

Commenti e domande

Per commenti e domande su questo e-book scrivete a g.checcucci@virgilio.it

Indice

<u>Il potere dell'amore</u>	5
<u>E se ci stessimo dimenticando di vivere ed essere felici?</u>	7
<u>Riflessioni al concerto</u>	9
<u>Sono Ovunque</u>	12
<u>Genitori e figli...ancora qualcosa da dire</u>	15
<u>Essere genitori oggi</u>	17
<u>Cammina cammina si arriverà al piazzale</u>	20
<u>La rabbia</u>	23
<u>La morte non è niente</u>	25
<u>L'unica costante è il cambiamento</u>	28
<u>Nostalgia</u>	32
<u>Un'esperienza di gruppo</u>	36
<u>Uno sguardo tra le sbarre</u>	39
<u>Uno sguardo fisso allo schermo</u>	41
<u>Una fuga dalla realta</u>	45
<u>Io allo specchio</u>	48
<u>Incontro con l'altro</u>	50
<u>Il piacere delle piccole cose</u>	52
<u>Dipendenza da Internet</u>	55
<u>Dipendenza affettiva</u>	58
<u>Corpo</u>	61
<u>Un libro da leggere :"Fragile e spaaldo, ritratto dell'adolescente di oggi"</u>	65
<u>L'albero della vita</u>	67
<u>Aldilà del muro... Impressioni da una foto</u>	69

Il potere dell'amore

Cosa significa innamorarsi? E cosa significa amare? E essere attratti? E provare una passione?

Quante volte ci siamo innamorati, persi, annebbiati dietro a qualcuno che ci sembrava unico, speciale, insostituibile? Come facciamo a riconoscere il vero amore, il principe azzurro o la bella addormentata nel bosco, che, nel primo caso ci porterà via, nel secondo dovrà essere baciata per risveglierla e, in entrambi i casi, farà sì che viviamo felici e contenti per il resto dei nostri giorni?

Sveglia, stai solo sognando, il principe azzurro è scappato con il suo cavallo bianco e la bella addormentata se la dorme saporitamente, in barba a tutti i baci e principi del mondo! La realtà è che tu sei tu, una persona normale, con pregi e difetti, e più vai avanti con l'età, più te li tieni stretti, soprattutto i secondi! E la realtà è, che se ti va di lusso, potrai incontrare un altro essere umano, anche lui con pregi e difetti e, molto probabilmente questi non si accozzeranno molto bene con i tuoi. Ma facciamo un passo indietro.

Eccoti qua, una personcina ammodino, normale, lavorino, casa, amici, qualche hobby, vacanze d'estate, un aperitivo il sabato, forse cinema, teatro, un concerto ogni tanto, e via e via. Ed ecco che incontri un'altra personcina ammodino, con le sue cosine, ecc. ecc. Uno sguardo, un ammiccamento, uno scrollar di capelli, il collo che appare in tutta la sua comunicazione sessuale, un accavallamento di gambe, uno sguardo penetrante, spalle erette, pancia in dentro, ed ecco che il miracolo avviene! I feromoni impazzano, l'ormone galoppa, la temperatura sale, il cuore accelera e inizia la danza del corteggiamento stretto, che culmina con un invito o una corsa da qualche parte, forse anche solo per calmare i bollenti spiriti!

Inizia così un flirt, una liaison, una relazione, forse una storia d'amore. Ed entrambi date il meglio di voi: accoglienza, accettazione, ascolto empatico, in un crescendo di gentilezza mista a passione, vestiti buttati all'aria, tazzine da caffè, bicchieri e piatti impilati.

La passione vi prende, mai un momento fermi, tutto è da scoprire, assaporare, annusare. Eh sì, i primi tempi sono fantastici, nell'illusione meravigliosa di aver trovato proprio lui, lei, l'anima gemella, l'unica, indiscutibile, meravigliosa, altra metà.

Poi iniziano i problemi, piccoli, indiscreti, sgradevoli, ma ci si passa sopra, c'è l'amore! Una, due, tre volte, non siete d'accordo, lui è così, lei è così, non siete proprio sulla stessa

sintonia, volano parole, sguardi, bronci, sbuffi, alzate di spalle. E piano piano qualcosa si incrina, forse non è lui, non è lei, mi sono sbagliata, sbagliato, sono stanco, nervosa, annoiata, esausto. Non era questo che volevo, ma cosa volevo? Volevo un amore, qualcuno che mi aspettasse, mi volesse, mi apprezzasse. Volevo qualcuno che voleva solo me, per cui ero bello, bella, intelligente, vivace, viva, gioioso. E volevo essere amata, coccolata, vezzeggiato, accolto, contenuto, amato. Volevo solo essere amato, amata, desiderato, desiderata, da lui, da lei, si, proprio lui, proprio lei.

E allora, come per magia, guardandovi negli occhi, ecco quella luce, quello sguardo, quella tenerezza, quella bellezza. Lo rivedo, la rivedo, vi rivedete nei primi tempi, ritrovate quell'amore che vi ha legati, quel sentimento che vi ha uniti, stretti stretti, in un sodalizio che ha dell'artistico e del tenero, che nutre e apre nuove possibilità.

Eccovi, con il potere dell'amore che smussa, lima, armonizza, dà nuove possibilità, di essere io, tu, noi. Eccovi, ancora una volta a provare, riprovare, a salire, inerpicarvi su per l'ennesimo gradino di cui è lastricata la strada dell'amore, delle relazioni. Ma che bellezza quando si arriva in cima!!!!!! Da lassù tutto sembra piccolo, un po' stupido, quasi inutile; da lassù si assapora il volersi bene, l'amarsi di un amore grande, trovando la forza, ogni volta, di riprovarci, di fare un gradino in più, di crescere e diventare compagni di viaggio che si aiutano a salire la strada del sentirsi vivi e innamorati.

E se ci stessimo dimenticando di vivere ed essere felici?

Spesso ci dimentichiamo come vivere, lasciandoci prendere dalla pesantezza di tutti i giorni, dai problemi, dalle avversità, rincorrendo la felicità come qualcosa di magico e irraggiungibile. Nella nostra cultura, oltretutto, spesso si ha una sorta di diffidenza nei confronti della felicità, come se il perseguiirla equivalesse ad un atteggiamento di evasione rispetto ad un mondo dove c'è fame, guerra, problemi. In questo senso, sembra quasi che ci si colpevolizzi nel perseguiire la felicità, come se questo significasse scappare dalla problematicità, motivo per cui l'essere felici sembra sia qualcosa di tanto effimero che se ne può parlare solo al passato, con nostalgia, o al futuro, come un sogno, ma non se ne può parlare al presente. Allora occorre cambiare prospettiva ed accettare che vi sia mescolanza tra dolore e felicità, che l'una non precluda l'altro, come afferma Nietzsche: "Felicità e infelicità sono due sorelle, e gemelle, che crescono insieme o, come nel vostro caso, insieme, restano piccole!". E citando sempre Nietzsche, vorrei ricordare quando parla della "lievità", idea di felicità dionisiaca, demoniaca, espressa con la metafora del volo, della danza e del riso, da non confondersi con la "leggerezza" e da non disgiungersi dalla "serietà". Chi ha lievità è un serio che è capace di ironia, di riso, di volo perché è capace di prendere le distanze da tutto ciò che è pesante e indotto. L'importante è che non si pretenda di saper volare subito, prima occorre stare in piedi, camminare, correre, allenarsi, poi si è in grado di spiccare il volo. Secondo Nietzsche, la felicità si identifica con la conoscenza, il dolore, la ricerca, la volontà di dare; quando si ha lievità, si ha la volontà di donare perché la felicità nel donare agli altri non impoverisce. In tale senso Nietzsche fa spesso riferimento al sole che irradia, dà luce e calore, ma non ne perde.

E parlando di questo, mi viene in mente che per essere felici ci vuole poco, basta lasciare la pretesa di esserlo per sempre e di raggiungere la felicità come un traguardo guadagnato e preteso. Pietrificarsi nella speranza che la felicità non svanisca non serve, infatti basta un attimo perché la vita cambi e arrivi qualcosa che ci addolori, ci impaurisca e rompa i nostri progetti e sogni. Qualcuno ha detto "La vita è quella cosa che ci accade mentre siamo occupati in altri progetti"; in effetti è così e dipende da noi come affrontiamo ciò che arriva, ci capita, irrompe nel nostro presente.

Dipende da noi ricercare e miscelare momenti di felicità e momenti di dolore; in ognuno dei due aspetti c'è spazio per l'altro, occorre solo guardare in altro modo e in altri punti,

anche dove sembra ci sia più oscurità, o dove non riusciamo ad accettare che qualcosa ci sciupi la festa. Mi vengono in mente i racconti di Katherine Mansfield, diario della sua lontananza da casa perché malata e bisognosa di cure. Essa aveva grande capacità di nutrire speranza e attesa, soprattutto riguardo alle visite del marito; per lei avere speranza era un'esperienza di felicità, nonostante fosse vicina alla morte. E racconta che vedere partire il marito era un momento doloroso, ma conteneva la felicità del prepararsi al suo ritorno, in un'attesa che la emozionava sempre di più. E quando finalmente arrivava, e la felicità era completa, c'era già un piccolo dolore che si insinuava ricordandogli che di lì a poco sarebbe ripartito.

In questo senso, poi, ecco che mi viene alla mente la volpe del Piccolo Principe, che gli dice: "...se tu vieni, per esempio, tutti i giorni alle quattro, dalle tre comincerò ad essere felice. Con il passare delle ore aumenterà la mia felicità. Quando arriveranno le quattro comincerò ad agitarmi ed inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità!". Alla fine, quando il Piccolo Principe partirà, la volpe piangerà, ma avrà guadagnato il colore del grano. E ancora, un altro esempio, Rainer Maria Rilke, che, nell'epistolario con Lou Salomè parla del piccolo anemone che si era talmente aperto da non riuscire più a richiudersi per la notte. È vero che era straziante vederlo così lacerato ma, nel suo aprirsi alla luce ed al calore del giorno, aveva catturato tanto più sole di tutti gli altri "...saggi fratelli, ognuno chiuso nella sua piccola misura di abbondanza". Nel suo desiderio di felicità nel prendere luce e calore, il piccolo anemone subiva, adesso, il dolore della notte.

Tutti noi, se ci pensiamo e ci ascoltiamo, possiamo ritrovare tanti momenti, situazioni, comportamenti, che ci provocano dolore e felicità. Li riconosciamo? Diamo loro valore all'interno della nostra vita? Riusciamo ad armonizzarli? Ci accorgiamo di vivere?

La mia proposta è quella di fermarci e provare ad ascoltarci, guardarci, osservare il nostro scorrere nella vita senza farci portare dagli eventi come sassi che rotolano. Fermiamoci, respiriamo, prendiamoci un momento per noi, respiriamo, ascoltiamo ciò che accade dentro di noi, ciò che sentiamo...

Riflessioni al concerto

10 giugno 2012, ore 20.30, un boato allo stadio, Bruce Springsteen e la E Street Band salgono sul palco. Dal Pit, lo spazio proprio sotto il palco, arrivano urla, mani protese, un delirio di colori, cartelli, applausi. Due minuti prima, dalla maratona partiva la Ola, i cori; dieci minuti dopo una pioggia torrenziale, si abbatteva su tutti, salvi solo quelli in tribuna. C'ero anche io in tribuna; quando ho comprato il biglietto ho pensato che me ne sarei stata seduta a sentire il concerto, mentre invece sono stata in piedi, saltando e ballando, applaudendo, coinvolta dall'energia di una musica che ha il potere di portarti lontano, con la mente e con il cuore, facendo vibrare il corpo tanto da non poterlo tenere fermo. Fortunatamente in tribuna, perché mi sono risparmiata tre ore di pioggia anche se l'ho presa tutta uscendo; il fatto era che mi sentivo così carica di emozioni ed energia che anche essere completamente bagnata, in mezzo a migliaia di persone che come me dovevano prendere un autobus per tornare all'auto, in puro stile "assalto alla diligenza", è stato divertente. Comunque, la prossima volta vado nel prato, così posso ballare e saltare quanto mi pare senza stare attenta a non ammazzarmi inciampando sui sedili della tribuna!

Vi chiederete, perché scrivere di un concerto in una rivista che tratta di dipendenze, famiglia, giovani, disagio? Perché domenica sera ho potuto osservare, sentire, riflettere, sui giovani, la famiglia, la dipendenza. E la vita e la morte. Ogni minuto del concerto mi ha offerto la possibilità di riflettere, spesso con molta emozione, con il groppo alla gola, su vari aspetti della vita, del mio lavoro, delle persone che incontro e di quelle che, purtroppo, sono solo nel mio cuore.

La prima cosa che mi ha colpito è stato vedere una folla multiforme, di tutte le età, dal bambino al nonno, genitori, zii, anziane signore scatenate sugli spalti al ritmo della musica. Intere famiglie, unite dall'amore per Bruce, per la sua musica, per la storica E Street Band. Quindi, la musica unisce, crea legami, è come un filo che attraversa in maniera trigenerazionale la vita delle persone. Qualunque essa sia, può essere un tramite, un mezzo, un ponte per unire due realtà lontane, un padre un figlio, una coppia, dei fratelli. Davanti a me una famiglia, babbo, mamma, figlio grande, adolescente, e figlia piccola, circa 12 anni. Ridevano, ballavano, si guardavano, erano felici, e non era la pubblicità della Barilla, erano veri! E poi, ad un certo punto, Bruce solleva un ragazzino da sotto il palco,

anche lui sui 10- 11 anni circa, e gli dà il microfono. Canta, il piccolo, benissimo, due strofe della canzone. Applausi a scroscio, Bruce lo prende sulle spalle e poi lo rende ai genitori. Immagino che qualcuno possa pensare a loro come a due scellerati che hanno tenuto un figlio piccolo sotto la pioggia per tre ore; io ho pensato che questo ragazzino ricorderà per tutta la vita un'esperienza unica che i suoi genitori gli hanno regalato, mettendo in secondo piano il fatto che forse avrebbe preso un raffreddore. Ma si sa, le difese, con la felicità si alzano e credo che quel figliolino sarà stato benissimo!

Guardando questa scena e ascoltando dentro di me l'ammirazione per due genitori coraggiosi e un po' fuori dagli schemi, riflettevo su quanto sia difficile questo tipo di operazione in un mondo dove si tende all'omologazione. E mi è venuto in mente che la sera prima ero a Virus libro dove ho ascoltato Fulvio Ervas che presentava il suo libro "Se ti abbraccio non avere paura", la storia di un padre che per tre mesi ha viaggiato in moto per l'America del Nord e del Sud, con suo figlio, autistico. Un padre coraggioso che ha avuto la forza di uscire dagli schemi e di vivere tre mesi dove "...la normalità è abolita, e non si sa più chi è diverso".

Coraggio, schemi rotti, disinibizione. Ritrovare il proprio bambino interno, la capacità di essere spensierati, divertirsi, come tutti quei ragazzi che correvarono e ballavano nel prato sotto la pioggia. Come le signore in twin set e pantaloncino di gabardine, che ballavano ridendo, applaudendo, urlando. In un attimo non c'erano più il peso degli anni, i chili in più, la menopausa, le rughe, c'era solo energia, energia pura. Quell'energia che fa cantare Bruce senza risparmiarsi, muovendosi sul palco come solo lui sa fare, incontrando le persone del pubblico, ascoltando le loro richieste di canzoni fatte attraverso cartelli. Bruce, "64 anni e non sentirli"! E allora è partita un'altra riflessione: non c'è droga migliore dell'energia di una persona, della lucidità con cui si sente tutto, dei sensi accesi, attenti, che captano qualsiasi cosa e la trasformano in sensazioni ed emozioni. Perché le droghe, che tanti giovani e non, credono possano aiutare ad aumentare le sensazioni, è vero, sì, possono amplificarle, ma possono anche farle dimenticare, come l'alcol, o lasciare una sensazione di spossatezza, come quelle eccitanti. L'energia, quella vera, la nostra, rimane, anche per giorni, e nutre.

E un'ultima riflessione sulla vita e la morte: nel sentire tutta quell'energia, ho ringraziato la vita di permettermi ancora di fare tutto questo, di poter vivere a pieno ogni momento. Il

mio pensiero è corso immediatamente a chi non ce l'ha fatta, a chi si è perso per strada, a chi ancora lotta con un mostro terribile dentro di sé, a chi non c'è più. E quando sono passate sul mega schermo le immagini di Clarence Clemons, mitico sassofonista e icona della E Street Band, morto un anno fa, ho sentito davvero un grande groppo alla gola che si è sciolto solo guardando Jack Clemons, nipote di Clarence, suonare il sax, come lo zio. Anche lui nero, alto, grosso, ha cantato con Bruce e mi ha dato la sensazione di un qualcosa che continua, la vita dopo la morte, un'eredità che passa e porta il ricordo lontano e presente nello stesso tempo. Vita e Morte, Eros e Tanatos, sempre insieme, unite da un legame indissolubile.

Ecco, questo è quanto; le luci si sono spente, Bruce è ripartito, nello stadio è tornato il silenzio. Nel mio cuore, ancora le emozioni di quella sera, i pensieri, le riflessioni. Grazie, grazie alla vita, "Gracias ala vida", come cantava Violeta Parra, grazie davvero!

Sono ovunque

“...e guai a chi un bel giorno si trovi bollato da una di queste parole che tutti ripetono!

Per esempio: “pazzo” – Per esempio, che so? -“Imbecille”.

Perché trovarsi davanti a un pazzo sapete che significa?

Trovarsi davanti a uno che vi scrolla dalle fondamenta tutto

quanto avete costruito in voi, attorno a voi, la logica,

la logica di tutte le vostre costruzioni” (Luigi Pirandello, Enrico IV).

Non c’è niente da fare, sono onnipresenti, spuntano nei parcheggi quando meno te l’aspetti, chiedono soldi, lavano vetri, vendono calzini, accendini, collanine, insistenti “bella, un caffè, per favore, compra qualcosa”.

Oppure li vedi che camminano per strada, sempre tra di loro, mai mescolati agli occidentali, rari momenti di pausa fuori dalla postazione di lavoro dove macinano borse, oggetti, vestiti, che rivendono, non si sa come facciano, per “due lire”.

E ancora, li vedi accanto a persone anziane, l’aria assorta, di chi sogna forse di tornare al proprio paese, marito, figli, lasciati là, per il miraggio di una vita migliore.

Sono tanti, diversi, di tanti colori, fattezze, differenti modi di vestire, agghindarsi, pettinarsi, chador, cafetani, sahari, turbanti, treccine, più o meno appariscenti. Tutti, però, con un unico scopo: trovare un modo migliore di vivere, migliorare la propria qualità di vita.

Attratti da un paese che sembra quello del Bengodi, lavoro, casa, tv, arrivano in Italia dove fanno i lavoro più umili che gli italiani non vogliono fare, e portano la loro cultura, il loro modo di vivere, le loro usanze. Insomma, portano la loro differenza. E la differenza, la diversità, fanno paura. Il rapporto con chi è portatore di differenza, infatti, è sempre stato foriero di angoscia per il mondo occidentale, rappresentando una minaccia alla sicurezza del benessere acquisito, e dunque un potenziale nemico da combattere o esorcizzare.

Un popolo diventa, quindi, un “nemico comune”, il capro espiatorio che assolve alla funzione sociale di coalizzare tutti gli uomini contro una predestinata “vittima comune”, poco importa se essa sia innocente. È chiaro la sensazione provata verso le altre culture non può essere la stessa che si ha con la cultura di appartenenza, verso “la gente della propria specie”, ma è anche vero che la nostra cultura può alimentarsi della cultura dell’Altro, della sua originalità: si tratta insomma di valorizzare l’Altro e di mettere in

evidenza la positività che è in grado di esprimere.

Si tratta, quindi, di sforzarsi di capire, di combattere l'intolleranza, di fare della diversità una ricchezza e non un limite. Si tratta, in definitiva, di non rifiutare.

Per capire, due parole che non vogliono essere esaustive di una materia così ampia come il pensiero prevenuto ed il pregiudizio, entrambi alla base del razzismo. Alla base del rifiuto o, addirittura, dell'aggressività verso l'Altro, c'è, appunto, il pensiero prevenuto che rifiuta tutto ciò che è nella logica, non verifica ciò che afferma ed è alla base del pregiudizio. Il suo elemento costitutivo è una credenza e un oggetto il cui carattere formale è espresso dallo stereotipo. Lo stereotipo è una credenza astratta, largamente diffusa tra i membri di un gruppo sociale o etnico, applicata nei riguardi di un altro gruppo sociale o etnico che è l'oggetto della credenza (es.: neri, tedeschi, meridionali, italiani, ecc.). Il carattere di un membro di un gruppo viene applicato indistintamente a tutti i membri appartenenti al gruppo. Questo tipo di pensiero è molto rigido, infatti esiste una notevole resistenza della credenza prevenuta a modificarsi di fronte a esperienze contrarie e ad una conoscenza completa e definitiva. I motivi di tale resistenza sono vari: vi è, sia la tendenza a non modificare le proprie opinioni, sia il fatto che spesso la credenza ha un legame con cariche affettive profonde di fronte alle quali una smentita costituisce una frustrazione, alla quale spesso si reagisce con reazioni inadeguate. Da questo punto di vista il pregiudizio è una difesa messa in atto nei confronti di qualcosa di istintivo al quale esso offre una via di scarico. In questo senso si trova unito ad altri meccanismi di difesa attraverso i quali si opera una sorta di distinzione tra ciò che è buono (essere italiani) e ciò che è cattivo (essere extracomunitari). Questa modalità implica che l'atteggiamento di prendere posizione nei confronti di una collettività necessiti sempre di un termine di riferimento che generalmente risulta essere la propria collettività. Dal punto di vista affettivo, si configura, così, una bipolarità tipica: antipatia verso il gruppo estraneo e simpatia verso il proprio. Nel pregiudizio esistono due componenti, l'affettività e l'attività cognitiva, dalla prima fortemente influenzata; di pari passi, dal punto di vista cognitivo, alla simpatia per la propria comunità si associa un'autoesaltazione ed all'antipatia per il gruppo estraneo, un'eterodenigrazione.

Occorre aggiungere, poi, dato tutto questo, che nella nostra società c'è sempre stata l'esigenza di trovare un capro espiatorio, qualcuno sul quale proiettare tutto ciò che di

peggiore esiste rispetto a comportamenti, pensieri, sentimenti. Un tempo erano gli ebrei, poi, al Nord, ci sono stati gli immigrati del Sud, negli anni '80 come non ricordare i tossicodipendenti, "brutti, sporchi e cattivi". Poi sono arrivati i marocchini, i "vucumprà". Adesso ci sono gli albanesi, i rumeni, i tunisini. "Gentaccia, ci porta via il lavoro e le case!!".

Ora, a fronte di tutto ciò, occorre, invece, allenarsi al confronto, traducendo l'esperienza dell'approccio al diverso in un incessante ed emozionante viaggio esplorativo della propria mente e delle trasformazioni che essa subisce nel percorrere itinerari sconosciuti. Si tratta di un viaggio difficile, ma che sicuramente può portare arricchimento e nutrimento, senza che ci siano etichettature, sia in negativo che in positivo. Occorre, come diceva qualcuno in un vecchio film, considerare ogni uomo come "unico e insostituibile", con un occhio alle proprie miserie umane ed un altro alla possibilità di un mondo nuovo, diverso, colorato, dai sapori diversi e dalle sfumature dell'arcobaleno.

Solo una piccola immagine che mi è cara ricordare a proposito della multiculturalità. A Parigi, città dove, come nel resto della Francia, da tantissimo tempo ci sono extracomunitari, nei vagoni della metropolitana basta guardarsi intorno e si respira multiculturalità: un caleidoscopio di colori, odori, profumi, lingue, dialetti. A me viene in mente ricchezza, apertura, respiro, libertà. E a voi?

Genitori e figli...ancora qualcosa da dire

Sul rapporto tra genitori e figli c'è ancora qualcosa da dire e, molto probabilmente, ci sarà sempre qualche osservazione da fare andando avanti nel tempo. Un po' perché anni di esperienza mi portano a guardare le cose da diverse angolazioni, un po' perché lo sguardo è più acuto, attento alle sfumature, un po' perché invecchio e si sa, ad una certa età si tende a prendere la distanza da ciò che accade e questo fa vedere certi aspetti diversamente da quando ci siamo immersi o molto vicini.

Una prima osservazione riguarda una sorta di debolezza che avverto appena entro in contatto con babbi, mamme e figli. Mi spiego: debolezza intesa come scarsa capacità di essere genitori fermi, in grado di contenere ciò che il figlio porta, sia esso dolore, ribellione, paura, gioia o altro ancora. Es-sere genitori fermi non significa essere rigidi o duri, anzi, la flessibilità è necessaria e richiesta; es-sere fermi significa potersi muovere tra polarità opposte, abitando la distanza tra concedere e vietare, tra premiare e punire, tra lasciare andare e trattenere. Essere fermi vuol dire dare regole, consapevoli della forza contrattuale del proprio status di genitori e del proprio vissuto che può es-sere raccontato ed espresso come insegnamento per i figli, senza che questo comporti sentirsi "vecchi e inadeguati", ma portatori di esperienza e ricchezza.

Esperienza che andrebbe valorizzata, soprattutto nell'allearsi con altri adulti di riferimento, come gli insegnanti o altri genitori, evitando facili deleghe di responsabilità, ad esempio alle cattive compagnie, all'incapacità della scuola di formare ed insegnare, allo Stato che non ci pensa, al marito o alla moglie che non sono e non fanno quello che dovrebbero. Pensate un po' se tutti gli adulti si alleassero e i ragazzi avessero il senso di un limite, oltre il quale non si va, se non andando avanti nella vita e, soprattutto assumendosi la responsabilità delle proprie azioni, senza dare la colpa agli altri! Purtroppo non è così, infatti spesso si assiste a genitori che minimizzano i problemi dei figli, liquidando qualsiasi loro azione con un "s'è fatto tutti, che sarà mai, sono giovani e sbagliando s'impura!", difendendoli a spada tratta, evitando il confronto con altri genitori e rivolgendosi, semmai, ad un esperto, per avere, generalmente, una "ricetta miracolosa". Miracolosa in quanto non necessita di impegno, responsabilità, dolore nel sentirsi "odiati" dai figli, nella separazione, nel lasciare andare.

Credo sia questo, alla fine, il problema: i genitori, in generale, sopportano malvolentieri la

paura di non essere amati perché pongono limiti, la frustrazione di non essere il genitore preferito, il dolore della separazione, l'angoscia dell'invecchiamento e della solitudine. Sempre più ci sono madri "sposate con i figli", che tendono a dimenticare e allontanare i mariti, immolandosi sull'altare sacrificali della maternità e dell'abnegazione verso questi "piccoli despoti" e "giovani vampiri". E sempre più ci sono padri che lavorano, lavorano, lavorano, per comprare, comprare, comprare. E con il tempo la coppia scompare, esiste solo la famiglia, il mutuo, le spese, le vacanze, ecc. ecc. Poi i figli crescono, "grazie a Dio" se ne vanno, e la coppia rimane lì, due sconosciuti, oramai, che hanno lavorato, lavato, stirato, accudito, ecc. ecc. Meno male che arrivano i nipoti! E si ricomincia, si fa i nonni, e allora li si può "viziare" e se danno noia basta mettere un Dvd e stanno buoni. Oppure si può sempre ricorrere a S.O.S. Tata ed avere così tanti insegnamenti per educare e far crescere bene i figli.

Ma non vi sembra che ci sia qualcosa che non va?

Essere genitori oggi

Ho letto su Diogene una serie di articoli sui genitori, sulle loro tante mancanze, incapacità, "stupidaggini". E potrei raccontarne di aneddoti, perché di genitori ne ho visti tanti in venticinque anni di lavoro, tra tossicodipendenti, adolescenti, bambini, e molti ne vedo ancora. La lista degli errori, delle mancanze, delle sciocchezze fatte in nome dell'"amore per i figli" sono molteplici: ragazzi che a 16 anni dormono ancora con la mamma, con il padre, costretto, suo malgrado o forse "grazie a Dio", a dormire nel lettino del figlio; mamme che accudiscono trentenni come fossero ancora bambini, curandoli e vezzeggiandoli in una sorta di eterna bambagia che non permette loro di crescere, separarsi e diventare adulti. Genitori che si scagliano inferociti contro insegnanti provati e frustrati da una massa di "bamboccioni" che tutto hanno voglia fuorché di studiare, perché il loro "bambino" ha preso una nota, o un brutto voto, o, addirittura, gli è stato tolto il cellulare! Il cellulare, questa sorta di cordone ombelicale tecnologico che non permette più una sana separazione, condita di un po' di ansia, accompagnata dalla speranza che vada bene e da un affidarsi al destino. No, adesso con il cellulare siamo sempre rintracciabili, non ci lasciamo mai, rimaniamo sempre in contatto, mai più soli, mai più in connessione unicamente con noi stessi. E nemmeno loro, i ragazzi, gli adolescenti, i bambini. Chissà che fine ha fatto Winnicott, con il suggerimento di essere madri "sufficientemente buone"! Madri, cioè, che non pretendono di essere perfette e che aiutano il figlio a trovare la propria autonomia. Sono quelle che dotano il bambino di una copertina, di un peluche, di quello che si chiama "oggetto transizionale", che crei, appunto, quello "spazio transizionale" all'interno del quale il bambino possa lenire l'angoscia della separazione dalla madre e impari a stare con sé, costruendo una relazione affettuosa con un altro diverso da sé. Il peluche, l'oggetto transizionale, appunto, generalmente sporco, senza un orecchio e mezzo rovinato, diventa quel qualcosa che serve fino ad una certa età e poi è messo da una parte per poter essere recuperato al momento del bisogno.

E come le madri "sufficientemente buone", anche i padri dovrebbero recuperare quella loro funzione di guide verso l'ignoto, il fuori, là, al di là del protettivo grembo materno e del suo familiare! Il padre, che secondo Freud andrebbe "ucciso" perché il figlio possa diventare adulto, ben si guarda, oggi, di mettersi in contrasto con i figli. Passati i tempi della lotta al potere costituito, i figli e le figlie stanno ancora in collo al babbo o alla mamma, sono

gelosi dei nuovi partners, impauriti da qualcuno che possa rubare loro l'affetto degli amati genitori. E questi ultimi, ben si guardano da creare conflitti, presi dalla paura di perdere il contatto con il figlio che magari vedono raramente e per poco tempo.

Forse non sanno che l'amore è qualcosa che si crea, si cura, si cresce, si alimenta in tanti modi; l'amore ha mille sfaccettature, modi di essere visto ed osservato, di essere espresso e donato. La relazione genitori/figli è qualcosa che va costruita nel tempo, sbagliando, superando il senso di frustrazione e fallimento, la paura di non essere in grado, di poter perdere qualcosa. E ci vuole tanta messa in discussione, voglia di ricominciare, magari da un altro spazio, tempo e modo di comportarsi; ci vuole pazienza, saper aspettare, reggere il dolore, proprio e dei figli, la frustrazione, la rabbia, la paura.

Per non rischiare di essere distruttiva e fare di "tutt'un'erba un fascio", e trasmettere anche qualcosa che faccia sperare che si possa cambiare, vorrei portare tre esempi di genitori che hanno scelto una linea diversa, una madre e un padre separati ed una moglie professionista. I primi due, entrambi separati dai rispettivi coniugi, hanno scelto di educare i figli alla responsabilità ed all'autonomia, anche se con inesperienza, paura e difficoltà. La prima, madre separata, ha educato le sue figlie, aiutata da ragazze alla pari, mettendo regole chiare e precise, concordate e condivise con le figlie, responsabilizzate rispetto alla loro nuova situazione. Il suo affetto e la sua fermezza hanno permesso alle figlie di seguire una strada verso l'autonomia, dove gli ostacoli non sono eliminati ma superati con l'aiuto della madre.

Il padre, separato, si è ritrovato ad avere il figlio solo ogni quindici giorni per un fine settimana, all'interno del quale ha dovuto far rientrare ogni cosa, piacevole e spiacevole, educativa e ludica, di responsabilità e di aiuto. Consapevole di non avere termini di paragone, ha cercato di fare del suo meglio, muovendosi un po' per "prove ed errori", aggiustando il tiro ogni volta, con la determinazione di colui che vede come obiettivo primario il bene del figlio, anche se questo significa mettersi in contrasto e vivere frustrazione.

L'ultima, la madre professionista, ha fatto una scelta coraggiosa, cioè quella di lavorare all'estero, unico modo per poter guadagnare; d'accordo con il marito, ha fatto sì che la figlia vivesse la sua vita vedendola tra un viaggio e l'altro in una maniera "qualitativamente eccellente", organizzando la sua vita anche a distanza, con zie, amiche e, naturalmente, il

padre.

Tre esempi, pochi sicuramente per una statistica, ma piacevoli nel pensiero; non solo genitori ostaggi dei figli, non solo mamme al servizio, non solo "mammi" che non sanno più cosa significhi essere padri. Esistono anche persone che decidono di fare i genitori, non gli amici, non i compagni, i genitori, tanto amati, tanto odiati, e per sempre nei nostri cuori.

Cammina cammina si arriverà al piazzale

Il titolo di questo breve scritto fa parte del lessico familiare della famiglia del mio babbo, essendo un detto di San Gimignano, paese natale della nonna Elena. Poche parole che nascondono una grande verità, un senso antico che possiamo ritrovare ogni giorno nella fatica e nella pazienza di raggiungere un obiettivo.

L'idea di scrivere questo pezzo sul cammino, sui percorsi della vita, a volte lievi come una collina odorosa, a volte impervi e densi di insidie e difficoltà, mi è venuto mentre entravo nel mio studio. Accanto alla porta c'è un quadretto con alcune foto del cammino di Santiago, il secondo che ho fatto, quello con il mio compagno e suo figlio. Il primo fu quello con i ragazzi del Progetto Gulliver e in entrambi ho avuto modo di apprezzare il piacere di camminare, faticare, gioire, nel raggiungere l'obiettivo di ogni giornata e, alla fine, di tutto il viaggio: raggiungere Santiago de Compostela. E poi Finisterrae, questa terra che finisce nel mare, dove migliaia e migliaia di pellegrini hanno gettato conchiglie, bruciato vestiti, rinfrescate le membra stanche dal lungo viaggio.

Ecco, il viaggio, il camminare, la fatica, l'impegno costante, la disperazione di alcuni momenti di stanchezza, tutto questo mi ha fatto pensare al camminare, al percorrere strade di vita, di vita vera, vissuta, sentita, amata. Voglio, allora, commentare alcune frasi che ho ritrovato, legate a quel viaggio a Santiago con i ragazzi del Progetto Gulliver.

- *Quando le tue gambe sono stanche, cammina con il cuore: quante volte abbiamo la sensazione di non farcela, di non avere più energie, di essere stanchi, provati, infastiditi da tanti problemi che non ci lasciano spazio? E allora è proprio questo il momento di fermarsi, ascoltare quello che sentiamo, il battito del nostro cuore, la sua voce, il suo respiro. Le nostre emozioni parlano di noi e possiamo scambiarle, trasmetterle, esprimerle, e ci daranno la forza di ricaricarci e continuare a camminare, guardando avanti, con forza e determinazione.*
- *Non lasciare tracce che il vento non possa cancellare, non adagiarti sui passi compiuti, non lasciarti trattenere, divaga per altri sentieri, rimettiti in cammino per cercare ancora: a volte ci sentiamo sicuri se percorriamo sempre la stessa strada, conosciuta, sicura. Ma è proprio nella ricerca di sentieri nuovi che possiamo trovare*

nuove possibilità.

- *Camminando si apprende la vita,
camminando si conoscono le persone,
camminando si sanano le ferite del giorno prima.*
*Cammina, guardando una stella, ascoltando una voce,
seguendo le orme di altri passi: il cammino aiuta, se siamo soli o in compagnia,
come nella vita, dove in ogni situazione ci troviamo a camminare per una qualche
strada e decidere dove, come e con chi andare. Ma il bello è proprio questo, che sia
un apprendimento continuo.*
- *Quando non potrai camminare veloce, cammina.*
Quando non potrai camminare, usa il bastone.
*Però, non trattenerti mai!: L'importante è andare avanti, rialzarsi se si cade, trovare
nuovi modi per muoversi nella vita e nel mondo, anche se a volte non sembra
possibile e tutto appare buio.*
- *Non nel seguire il sentiero battuto, ma nel trovare a tentoni la propria strada e nel
seguirla coraggiosamente, consiste la vera libertà: siamo liberi se possiamo
muoverci nel mondo con il nostro passo, ritmo e tempo. E questo possiamo farlo
ovunque, su un'autostrada come su un sentiero, ma solo scoprendolo piano piano e
con apertura a tutte le possibilità.*
- *Ho imparato che tutti, al mondo, vogliono vivere in cima alla montagna senza
sapere che la vera felicità sta in come si sale la china: la fatica di camminare, di
salire, di superare i momenti di difficoltà in cui sembra di non farcela più, è quella
che ad un certo punto, quando arriviamo al nostro traguardo, scompare e lascia
spazio alla gioia e all'euforia di essere arrivati. Perché questo significa costruire un
percorso, scoprire nuovi modi, provare emozioni, scambiarle con i nostri compagni
di viaggio, per trovare e dare forza, per sentirsi liberi, anche se stanchi e provati dal
viaggio.*
- *Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre ma nell'avere occhi
nuovi: avere occhi nuovi significa cogliere diverse prospettive e angolazioni,*

guardando in maniera diversa le cose, gli eventi, le persone, spostando il nostro sguardo su altro, come se vedessimo tutto per la prima volta.

- *Un viaggio di mille miglia deve cominciare con un solo passo: è importantissimo guardare sempre davanti a sé, in modo che mettendo un passo davanti all'altro si arrivi al traguardo. Solo così è possibile godersi il viaggio, il presente, il qui e ora, senza lasciarsi distogliere e impaurire dal futuro, da ciò che è lontano, inarrivabile.*

E allora, l'unica cosa che posso dire ancora è la frase che si dice sul Cammino di Santiago ogni volta che si incontra un pellegrino: Buen camino!!!!

La Rabbia

La rabbia, emozione energetica e indispensabile o emozione dannosa?

La rabbia, la nostra o quella di altri, è una delle emozioni più difficili da gestire; nonostante sia sensata, indispensabile ed energetica, è, nello stesso tempo, portatrice di "danni", intesi come problematicità che rendono la vita difficile da portare avanti.

Per certi aspetti la rabbia è davvero fonte di vitalità, e tende a mirare verso l'autoaffermazione ed una maggiore efficacia. Il problema nasce quando viene espressa in maniera impulsiva o inibita, quindi nei momenti in cui non ha un libero sfogo, incanalato in una direzione di costruzione e non di distruzione. Basta ricordare alcuni esempi di film in cui la rabbia inibita e compressa per lungo tempo, sfocia all'improvviso in violenza incontrollata, e, viceversa, notare come sia facile assistere a scoppi di ira derivati da senso di impotenza e frustrazione, come accade nel traffico o in situazioni di stress.

La rabbia, emozione simile ad un paravento, in realtà nasconde dolore e paura e generalmente si attiva quando si percepisce l'incapacità o l'impossibilità di affrontare una sofferenza in altri modi.

In specifico, la rabbia d'impotenza, intesa come l'impossibilità di fare qualcosa, dà la sensazione di essere in gabbia, chiusi, bloccati, mentre qualcosa accade. La sensazione di impotenza genera frustrazione, dolore, senso di inadeguatezza ed è più forte se manca od è carente la stima di sé. Oppure è più cocente se si ha sempre il desiderio, quasi ossessivo, di dire l'ultima parola mentre, spesso, mollare è la strategia migliore. Mollare nel senso di lasciare perdere qualcosa che non è particolarmente importante ma che è solo lesivo del proprio narcisismo. Le ferite più dolenti, infatti, sono quelle che ledono il senso di sé e del proprio valore, cioè le ferite narcisistiche, innescate dal dolore terribile di sentirsi umiliati, disprezzati e non riconosciuti nel proprio valore. Queste ferite sono come una scalfittura sullo smalto che ci riveste, quella sorta di patina che ci fa sentire bene, il nostro narcisismo. Questa scalfittura, che fa così tanto male, va risanata, dando il giusto valore a ciò che si è ricevuto, ad esempio elaborando strategie per prendere distanza da pensieri e "ruminazioni", generalmente distruttive. Un metodo per farlo, in modo da osservare con maggiore serenità ciò che è accaduto, è la meditazione, intesa come momento per fermarsi. Questo momento di sospensione è lo spazio e il tempo in cui

prendere contatto con il proprio respiro, osservarlo, vedere dov'è, come è, e ciò risulta utile per ritrovare un collegamento con il proprio interno. L'osservazione, poi, può passare ai pensieri che si guardano andare via, scorrerci davanti, evitando di immergersi dentro e rimanere invischiati.

Certo non è facile spiegare e trasmettere cosa sia la meditazione, il fermarsi in un momento con noi stessi, l'osservazione di qualcosa che c'è e passa, come un flusso che non ci tocca ma di cui siamo consapevoli. Importante è trovare il modo di sperimentare questi momenti, con persone competenti, che sappiano anche accogliere ciò che emerge a livello di sensazioni ed emozioni.

L'elemento più importante, comunque, nei momenti di ansia, oppure se si hanno attacchi di panico, o quando sembra di perdersi, frantumarsi, cadere, è sentire e riconoscere il bisogno di ritrovare quella parte di sé grande, adulta, protettiva, compassionevole, accogliente e benevola che si occupi di quella piccola, indifesa, insicura, arrabbiata, dolorante ed impaurita. Perché è solo nell'armonia delle nostre parti che possiamo trovare quella serenità e quegli atti creativi che ci portano a migliorare la nostra qualità di vita.

La morte non è niente

La morte non è niente.

Sono solamente passato dall'altra parte:

è come fossi nascosto nella stanza accanto.

Io sono sempre io e tu sei sempre tu.

Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora.

Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è familiare;

parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato.

Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria solenne o triste.

Continua a ridere di quello che ci faceva ridere,

di quelle piccole cose che tanto ci piacevano

quando eravamo insieme.

Prega, sorridi, pensami!

Il mio nome sia sempre la parola familiare di prima:

pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza.

La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto:

è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza.

Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista?

Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo.

Rassicurati, va tutto bene.

Ritroverai il mio cuore,

ne ritroverai la tenerezza purificata.

Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami:

il tuo sorriso è la mia pace.

Henry Scott Holland (1847-1917) canonico della cattedrale di St. Paul a Londra)

Quando lessi la prima volta questa poesia provai una intensa commozione, rammaricandomi di non essere mai riuscita ad esprimere con tali parole ciò che provavo riguardo alle persone morte alle quali ero legata da affetto profondo. Le parole "il tuo

sorriso è la mia pace" mi fecero immediatamente evocare la figura della mia nonna, dalla quale, a detta del mio babbo, ho preso la risata, l'ironia e il gusto per la carne. Ricordare la nonna, come altre persone care che non ci sono più, mi fa pensare alla morte, questo passaggio così certo per ognuno di noi, auspicato da alcuni e temuto da tanti.

La morte, il morire, l'essere morenti; ognuno di noi nasce ed è subito morente, nel senso che va verso la morte, attraverso un lungo o breve periodo di vita, vissuto con gioia, con dolore, con paura, a seconda dei momenti, degli stati d'animo, degli eventi.

Pensare alla morte e al morire mi fa sentire viva e mi ricorda un'esperienza che ebbi durante un corso, appunto, sulla morte. Furono quattro giorni intensi, di riflessioni sulla vita

e sulla morte, che culminarono con una meditazione nella quale dovevamo immaginare di essere morti. Ricordo che pensavo, accompagnata da una musica altissima e penetrante, a tutto ciò che era stata la mia vita, ai progetti che non avevo potuto portare a fondo, al rammarico di non poter più vedere persone care e alla soddisfazione, comunque, di avere condotto una vita piena e ricca. Mentre mi stavo avviando in un corridoio nero verso una grande luce, all'improvviso la musica cessò e udii la voce del conduttore dire queste parole: "Non siete morti, era una meditazione, siete ancora vivi". In quel momento sentii una gioia profonda ed una commozione così grande che mi misi a piangere, felice di essere viva, di avere ancora tempo, vita, spazio!

Non ho mai dimenticato quel momento ed ogni giorno cerco di vivere come se fosse l'ultimo, con intensità, vivendo a pieno ogni momento, che sia buono o che non lo sia. E mi sento bene pensando a chi non c'è più, persone che sento dentro di me anche se non posso vederle o toccarle; è come se la morte fosse davvero un passaggio e le persone che non vedo fossero nell'altra stanza e mi avessero lasciato qualcosa che le ricorda nel mio modo di fare. Che sia un gesto, un gusto, una canzone, un oggetto, un modo di fare, ogni persona che non c'è più vive in un pezzetto di me e mi fa compagnia, in questo mio viaggio di morente che non so quando finirà e dove mi porterà. Spero in qualche dimensione in cui io abbia l'occasione di rivivere, anche se in altri modi, forme, mondi, tempi, e dove sia possibile ritrovare chi non è più qui, magari in altre forme o situazioni. Nel mio vivere adesso, -qui e ora, la morte e il morire è qualcosa che mi fa paura e mi attrae nello stesso tempo, quindi mi piace parlarne, chissà, magari per esorcizzarla, farci i

conti, prenderci confidenza. Di sicuro so che di morte se ne parla poco, le persone in lutto spesso sono sole e si ritrovano a non saper gestire ed elaborare il dolore, proprio per la difficoltà che in genere si ha a parlare della Grande Signora e di tutto ciò che comporta. Per questo, nonostante sia difficile e doloroso, credo sia importante affrontarla, sia nella quotidianità, sia all'interno di una psicoterapia o di un percorso di conoscenza della morte, per elaborare i propri lutti, valorizzando il ricordo di chi è passato dall'altra parte, esprimendo e condividendo emozioni, pensieri, idee, sulla morte e il morire, perché sia possibile vivere meglio e morire meglio, quando accadrà.

L'unica costante è il cambiamento

La vita appartiene ai viventi, e chi vive deve essere preparato ai cambiamenti. (Goethe)

L'unica costante della vita è il cambiamento. (Buddha)

Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo. (Gandhi)

Mi piace scrivere qualcosa sul cambiamento perché è su questo che ho fondato la mia esistenza ed è proprio tale modalità di stare al mondo che cerco di trasmettere a chi ho vicino, persone conosciute, affetti, pazienti. Ricordo che una sera mi colpirono le parole della voce fuori campo di una puntata di Grey's Anatomy e, ritrovandole anche in un blog su Internet, mi piace riportarle:

“Quando diciamo cose tipo “Le persone non cambiano”, facciamo impazzire gli scienziati.

Perché il cambiamento è letteralmente l'unica costante di tutta la scienza.

L'energia, la materia, cambiano continuamente, si trasformano, si fondono, crescono, muoiono. È il fatto che le persone cerchino di non cambiare che è innaturale, il modo in cui ci aggrappiamo alle cose come erano invece di lasciarle essere ciò che sono, il modo in cui ci aggrappiamo ai vecchi ricordi invece di farcene dei nuovi, il modo in cui insistiamo nel credere, malgrado tutte le indicazioni scientifiche, che nella vita tutto sia per sempre.

Il cambiamento è costante. Come viviamo il cambiamento? Questo dipende da noi.

Possiamo sentirlo come una morte o possiamo sentirlo come una seconda occasione di vita. Se apriamo le dita, se allentiamo la presa e lasciamo che ci trasporti, possiamo sentirlo come adrenalina pura, come se in ogni momento potessimo avere un'altra occasione di vita, come se in ogni momento potessimo nascere ancora una volta”.

Queste parole mi hanno davvero colpito perché condensano il mio pensiero, alimentato da ricordi, eventi passati, situazioni che sul momento potevano apparire devastanti ma che hanno portato a quella che sono oggi.

Tanti sono stati i momenti della mia vita nei quali ho deciso di cambiare, oppure è successo qualcosa che mi ha, in qualche modo, obbligata a farlo. I primi momenti sono sempre stati duri, accompagnati, sovente, da una sorta di senso di ingiustizia nel dovermi mettere a camminare per un'altra strada, ma anche di quel senso di sfida che mi portava a non rassegnarmi ma “rimboccarmi le maniche” e andare avanti.

Inevitabilmente, quindi, soprattutto a distanza di anni, ogni evento avverso che mi ha

obbligato a fermarmi e decidere che strada fare, si è rivelato portatore di cambiamento e miglioramento. Un esempio abbastanza calzante è quello che riguarda i miei studi. Arrivata alla fine della Facoltà di Scienze dell'Educazione, in virtù della riapertura di una vecchia sanatoria avevo tutte le carte in regola per partecipare all'Esame di Stato per ottenere l'abilitazione alla professione di Psicologo, esame che ho preparato, sostenuto e passato. E fin qui tutto bene, potevo esercitare la professione, anche se, senza Laurea in Psicologia, non potevo partecipare a concorsi o iscrivermi ad una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia perché per questo serviva una laurea in Psicologia o Medicina. L'evento avverso è stato che, dopo un anno, a me e tanti altri, è stato annullato l'esame perché la legge era stata interpretata male.

Lo sconforto è stato grande e totalizzante ma, dopo il primo momento in cui la sensazione costante era di un baratro che mi si stesse parando davanti, ho sentito una grande rabbia, senso di ingiustizia e incredibile determinazione a non farmi distruggere da una storia del genere.

In parallelo ai vari ricorsi al TAR, ho deciso, quindi, di iscrivermi alla Facoltà di Psicologia e per cinque anni non ho fatto altro che lavorare e studiare per laurearmi il prima possibile. Questo è avvenuto nella prima sessione del quinto anno e la dice lunga sulla mia motivazione, sorretta da un senso di rivalsa incredibile!

La cosa bella, comunque, è stata che una settimana dopo la laurea è arrivata la vincita del ricorso al TAR: avevamo ragione noi e, dopo poco, è arrivata la notifica dell'abilitazione.

Ma la vera bellezza di tutto questo è stata rendermi conto che a quel punto potevo iscrivermi alla Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ed è quello che ho fatto, diplomandomi quattro anni dopo.

Ecco che questo ha significato volgere in positivo un evento avverso, cercando di scoprire quali strade e strategie potessi trovare in risposta a qualcosa che mi stava creando problemi.

Potrei portare tanti altri esempi e credo che ogni persona possa provare a vedere quanti momenti della propria esistenza sono derivati da eventi avversi che hanno dato il via ad un cambiamento. In questo senso, credo che ognuno di noi possa provare a guardare in un'altra direzione invece che fossilizzarsi su qualcosa che non sta funzionando come dovrebbe. Se si guarda bene, ogni cosa, ogni evento, ogni momento della nostra vita, può

rappresentare un'occasione per alzare lo sguardo e provare a rivolgere lo sguardo in un'altra direzione.

E, per confermare l'importanza del cambiamento e della scelta di un'altra strada anche in risposta ai nostri automatismi comportamentali, ecco una poesia di Portia Nelson:

AUTOBIOGRAFIA IN CINQUE BREVI CAPITOLI

I

Cammino per la strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Ci cado.

Sono persa...sono impotente.

Non è colpa mia.

Ci vorrà un'eternità per trovare come uscirne.

II

Cammino per la stessa strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Fingo di non vederla.

Ci ricado.

Non riesco a credere di essere in quello stesso posto.

Ma non è colpa mia.

Ci vuole ancora molto tempo per uscirne.

III

Cammino per la strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

Vedo che c'è.

Ci cado ancora...è un'abitudine.

I miei occhi sono aperti

So dove sono.

E' colpa mia.

Ne esco immediatamente.

IV

Cammino per la strada.

C'è una profonda buca nel marciapiede.

La aggiro.

V

Cammino per un'altra strada.

Nostalgia

*Sempre caro mi fu quest'ermo colle,
E questa siepe, che da tanta parte
Dell'ultimo orizzonte il guardo esclude.
Ma sedendo e mirando, interminati
Spazi di là da quella, e sovrumani
Silenzi, e profondissima quiete
Io nel pensier mi fingo; ove per poco
Il cor non si spaura. E come il vento
Odo stormir tra queste piante, io quello
Infinito silenzio a questa voce
Vo comparando: e mi sovviene l'eterno,
E le morte stagioni, e la presente
E viva, e il suon di lei. Così tra questa
Immensità s'annega il pensier mio:
E il naufragar m'è dolce in questo mare.*

“E il naufragar m’è dolce in questo mar”. In quest’ultimo verso dell’Infinito, Leopardi evoca un sentimento di piacere, dolcezza e tenerezza legato al lasciarsi andare ad uno stato nostalgico, di ricordo delle “morte stagioni”. Si ha quasi l’idea di uno scorrere lento, di un dondolio tra le onde del mare, di un naufragio che è allo stesso tempo temuto, atteso, cercato.

Mi piace citare questa poesia, così intensa e lieve, per parlare della nostalgia, quell’emozione legata alla malinconia, al dolore, al rimpianto, come spiega l’etimologia della parola: la parola “nostalgia”, infatti, è una parola composta dal greco *vόστος* – ritorno – e *ἀλγός* – dolore, quindi significa “dolore del ritorno”. Per comprendere cosa significhi questo dolore, occorre tornare nel XVII secolo, quando la parola “nostalgia” entrò nel vocabolario europeo per opera del medico svizzero Johannes Hofer, alle prese con una patologia diffusa tra i suoi connazionali, costretti dall’arruolamento come truppe

mercenarie a restarsene lontani a lungo dai monti e dalle vallate della repubblica elvetica. «Nostalgia» è infatti la designazione dotta del «mal du pays» o «Heimweh» (letteralmente il dolore della casa). Tale stato patologico era così grave che spesso portava alla morte i soggetti che ne erano colpiti e nessun intervento medico valeva a ridare loro le forze e la salute a meno che non li si riportasse verso casa (tratto da Wikipedia).

Vivendo la nostalgia si prova un sentimento avvolgente che rievoca un passato che non c'è più, ma che c'è stato ed è rimasto in noi e che possiamo ripensare, proprio come fa Leopardi. Chi di noi non ricorda qualcosa, e prova nostalgia, ascoltando una canzone, sentendo un profumo, un sapore o guardando un paesaggio? Ognuno di noi può ritornare ad un passato ed ecco che arriva quel senso di tristezza, dolce, che ci riporta indietro e ci fa credere che il tempo andato sia migliore del presente. Ma se anche la nostalgia ci stringe il cuore, ci dà anche la consapevolezza di ciò che siamo stati e di ciò che siamo adesso, del nostro percorso e del senso che diamo alla nostra vita.

Occorre, però, non vivere solo di nostalgia perché si rischia di perder di vista il presente, di non viverlo, rimanendo invisi chiati in quello che fu. Bene, invece, farsi ispirare dalla propria nostalgia, in modo che possa trasformarsi, diventare forza creativa, vitale, presente.

A questo proposito non posso non pensare alle persone che usano sostanze, tese alla ricerca di un mondo perduto, idealizzato, magico. Come non ricordare tanti ragazzi che mi parlavano di Charles Baudelaire, dello spleen, di quel senso nostalgico di immobilità, placato solo dall'oppio? Erano legati quasi ad un'ideologia, senza che si rendessero conto che questo voleva solo dire non vivere, non stare nel presente.

Anche oggi credo che per tanti ragazzi la nostalgia di un mondo passato, forse di quel periodo di non responsabilità, dove tutto è dovuto, sia la molla per stordirsi, assentarsi dal presente, rimanere incapsulati e imbozzolati in un passato che non ritorna.

Credo, per questo, che sarebbe importante tentare di aiutarli ad utilizzare la nostalgia come ricerca della propria interiorità, come prova concreta che se qualcosa si è perduto vuol dire che si è avuto e vissuto. E che, allora, si può provare riconoscenza per ciò che ci è stato donato nonostante la tristezza di non averlo più.

Un'ultima riflessione sulla nostalgia, evocata dalle parole di Leopardi, poeta, fortunatamente, tornato ad essere riconosciuto:

*Silvia, rimembri ancora
Quel tempo della tua vita mortale,
Quando beltà splendea
Negli occhi tuoi ridenti e fuggitivi,
E tu, lieta e pensosa, il limitare
Di gioventù salivi?
Sonavan le quiete
Stanze, e le vie dintorno
, Al tuo perpetuo canto,
Allor che all'opre femminili intenta
Sedevi, assai contenta
Di quel vago avvenir che in mente avevi.
Era il maggio odoroso: e tu solevi
Così menare il giorno.
Io gli studi leggiadri
Talor lasciando e le sudate carte,
Ove il tempo mio primo
E di me si spendea la miglior parte,
D'in su i veroni del paterno ostello
Porsea gli orecchi al suon della tua voce,
Ed alla man veloce
Che percorrea la faticosa tela.
Mirava il ciel sereno,
Le vie dorate e gli orti,
E quinci il mar da lungi, e quindi il monte.
Lingua mortal non dice
Quel ch'io sentiva in seno.
Che pensieri soavi,
Che speranze, che cori, o Silvia mia!
Quale allor ci apparìa*

*La vita umana e il fato!
Quando sovviemmi di cotanta speme,
Un affetto mi preme
Acerbo e sconsolato,
E tornami a doler di mia sventura.

O natura, o natura,
Perchè non rendi poi
Quel che prometti allor? perchè di tanto
Inganni i figli tuoi?

Tu pria che l'erbe inaridisce il verno,
Da chiuso morbo combattuta e vinta,
Perivi, o tenerella. E non vedevi
Il fior degli anni tuoi;

Non ti molceva il core
La dolce lode or delle negre chiome,
Or degli sguardi innamorati e schivi;
Nè teco le compagne ai dì festivi
Ragionavan d'amore.

Anche peria fra poco
La speranza mia dolce: agli anni miei
Anche negaro i fatti
La giovinezza. Ahi come,
Come passata sei,
Cara compagna dell'età mia nova,
Mia lacrimata speme!

Questo è quel mondo? questi
I diletti, l'amor, l'opre, gli eventi
Onde cotanto ragionammo insieme?
Questa la sorte dell'umane genti?
All'apparir del vero
Tu, misera, cadesti: e con la mano*

*La fredda morte ed una tomba ignuda
Mostravi di lontano.*

Un'esperienza di gruppo

Quando, tanti anni fa, mi fu chiesto di condurre un gruppo con i ragazzi che uscivano dalla comunità, mi sentii bene, contenta di buttarmi in un'altra esperienza, un'altra esperienza di gruppo. Se non fosse chiaro a tutti, amo lavorare in gruppo, mi piace lo scambio, spostare lo sguardo a 360°, mettere in relazione persone diverse, negoziare tra emozioni, sentimenti, situazioni in conflitto. E poi sentii subito l'odore della sfida, della scommessa da fare sulla guarigione dei tossicodipendenti, quell'odore che sento da tanti anni, da quando ho iniziato a lavorare in questo campo.

Negli anni '80 l'aria che si respirava era di sfiducia, davvero demoralizzante. Figuriamoci se un tossicodipendente ce la poteva fare!!! I tossici, i drogati, erano persone da mettere al muro, gente da buttare, scarti della società, inutile spendere soldi per loro, i soldi dei contribuenti! Che andassero a lavorare! Portavano anche l'Aids! Poi venne fuori la *"malattia cronica recidivante"*, concetto dal quale è sempre più difficile uscire perché lascia una sbavatura di dubbio: la dipendenza da sostanze è recidivante perché chi ha conosciuto, ad esempio l'eroina, sa quale sia il suo effetto e potrebbe ricorrerci come autocura o lenimento del suo dolore? I recettori rimangono come segnati da tale sostanza e possono riattivare un craving anche dopo tanto tempo? Si tratta di qualcosa di più psicologico o fisico? Insomma, se una persona è guarita, è per sempre, oppure, anche dopo anni, può ricadere nella solita dipendenza oppure scivolare in altre dipendenze?

Ancora, a distanza di più di vent'anni i dubbi rimangono ma, almeno per quanto mi riguarda, insieme a loro rimane vivo l'obiettivo da perseguire: la guarigione. A mio avviso credo che, se lo stile di vita è cambiato e la conoscenza di sé è ampia e in continuo cammino, la persona può definirsi guarita. Certo, saprà che esiste una sostanza che si può usare ma sa anche che non risolve i suoi problemi, anzi, li peggiora. Da parte mia, credo fermamente che si possa guarire, e che non sia giusto, dal punto di vista etico, non offrire possibilità di guarigione, nonostante tale possibilità, soprattutto in alcuni casi, sia molto faticosa e metta in difficoltà. Credo anche che ogni essere umano abbia il diritto ad una cura, anche il tossicodipendente più incallito, e noi operatori abbiamo il dovere di escogitare qualsiasi strategia per curarlo, procedendo con fantasia e creatività supportate da basi teorico-scientifiche. Certo, la prospettiva dalla quale muoversi, è di conoscenza,

curiosità, voglia di entrare attraverso porte difficili da varcare, mondi densi di significati anche se ardui da percorrere, con strade accidentate e a volte non segnate sulle mappe. Si tratta, in definitiva, tanto per continuare sulla metafora del viaggio, di smettere di osservare una mappa, precedentemente interiorizzata, per decidere di stare sulla strada, camminando con l'unico obiettivo di arrivare in un determinato luogo, quello della guarigione.

E per fare questo, oltre ad avere nelle mani, nella pelle e nelle ossa, la propria sapienza, scienza e professionalità, occorre, a mio avviso, mettersi in una posizione di ascolto di noi stessi e dell'effetto che l'altro ci fa; questa operazione è la migliore arma per entrare in una relazione dove nessuno è immune da coinvolgimenti e risonanze nella propria vita attraverso il vissuto di chi ci sta davanti. Ogni persona che incontriamo, con il suo modo di fare, di muoversi, con il suo particolare lessico, con la sua passività o aggressività fa risuonare in noi qualcosa di antico, di lontano ma anche di molto vicino, a volte dimenticato, lasciato da una parte, rifiutato. Ogni persona ci fa vivere emozioni, gradevoli o sgradevoli, impotenza, paura, repulsione, ma anche simpatia, affetto, gioia...nessuno di noi è immune da questo, occorre confrontarcisi, e questo è il bello di questo lavoro, sia nel rapporto individuale che nel gruppo.

Si, è questo il bello ed è ancora più bello credere che sia possibile tornare a guardare la vita con occhi limpidi, puliti, con il sorriso aperto e il cuore gonfio di dignità e stima per sé. È per questo che decisi di condurlo, il gruppo dei ragazzi usciti dalla comunità, decisi di accettare la sfida e di aiutarli, per quello che mi era possibile, a fare il passaggio da un posto protetto, un mondo a parte, dove vivevano in armonia anche nei momenti più duri, dove l'occhio e il cuore era rivolto all'altro, dove la competizione era per migliorarsi, l'ambizione per vincere sull'istinto di morte e vivere, la grinta per trovare un senso alla propria esistenza. E poi, decisi di accettare un'altra sfida, quella che una persona, da essere umano bisognoso di aiuto, diventi punto di riferimento e di aiuto per altri, in una sorta di circolo virtuoso che migliori l'esistenza delle persone e del territorio nel quale vivono. È in questo clima che, in un serata d'estate, insieme alla dott.ssa Tedici, ed altre persone del Ser.T. di Empoli, iniziò il gruppo.

Non fu facile dargli una veste, un senso; tanti ragazzi che non conoscevo, tante storie,

diverse e simili nello stesso tempo. Paura, rabbia, rimpianto, dolore. Ricordi, senso del tempo buttato via ma anche voglia di riscattarsi, concedersi qualcosa di buono che scaldi l'anima e allarghi il cuore. In poco tempo nacquero e si consolidarono dei legami affettivi, iniziò a circolare un'energia positiva, di solidarietà, nonostante i momenti di confronto e difficoltà, dentro e fuori dal gruppo; cene, messaggini, squilli per dirsi "*ci sono, ti penso, non sei solo*". All'interno del gruppo, nelle serate afose di questa estate, tanto bisogno di raccontare, come se attraverso la narrazione fosse possibile lasciare lì, in quella stanza, il dolore degli anni persi, delle angosce provocate, delle azioni che sarebbe meglio poter dimenticare, dei treni persi, delle ferite date e ricevute.

Questo è il racconto delle mia esperienza, ancora da portare avanti, modificare, migliorare, un'esperienza di gruppo, un'esperienza positiva, un'esperienza di vita, una sfida, una scommessa, da giocare e da vincere, insieme a persone che come me credono che dalla tossicodipendenza si può guarire e vivere, bene.

Uno sguardo tra le sbarre

Carcere, galera, prigione, istituto di pena, penitenziario, casa di reclusione. Quanti modi per definire un luogo, uno spazio dove chiudere, ingabbiare, contenere, porre limiti ad una persona. Qualsiasi cosa essa abbia fatto, viene chiusa in uno spazio delimitato, più o meno grande, da solo o in compagnia di sconosciuti, con orari ben definiti, compiti e doveri precisi, puntuali, inesorabili.

In venti anni di lavoro con i tossicodipendenti, di persone state in carcere o arrivate direttamente da lì ne ho conosciute tante, di varie età, con pene più o meno gravi, anni di porte chiuse alle spalle e impossibilità di vivere una vita di libertà.

Ne ricordo in particolare uno, in comunità da diverso tempo. Aveva passato metà della sua vita in carcere, era molto adeguato, ubbidiente. Partecipava ai gruppi, coinvolgendosi nelle attività, sempre pronto a lavorare, fare il suo dovere, pulire, lavare, stirare, curare la manutenzione della casa, del cane, ascoltare, eseguire. Quando finì la comunità mi regalò una cornice fatta con gli stuzzicadenti, un'opera d'arte unica, frutto di una pazienza certosina che solo in carcere si acquisisce.

Mi ricordò una storia che mi raccontava sempre mio padre, di un uomo, un detenuto politico greco nascosto dai miei nonni in soffitta nel 1944, che aveva passato 7 anni nel carcere di San Gimignano senza poter far nulla, tanto da scrivere la sua vita incidendo con un ago dei noccioli d'oliva. Nicola, tornato in Grecia, ha fatto la sua vita; conservo ancora un piatto dipinto, con il mio nome, inviato a mio padre, compagno di partite a scacchi in soffitta, per la mia nascita. Del secondo non ne ho saputo più nulla, solo che dopo poco tempo tornò in comunità per una ricaduta; non ce l'aveva fatta a stare fuori, era troppo abituato ad una sorta di protezione che aveva avuto per tanti anni in carcere! Due storie diverse, vissute in mondi, tempi e luoghi diversi. Due storie di detenzione, per motivi diversi ma con un comune denominatore: tanto tempo davanti, lunghe ore interminabili, pensieri, angosce, rabbia, dolore, bisogno di inventarsi qualcosa per non impazzire. Ecco che, allora, viene fuori una delle migliori qualità dell'uomo, quella di inventarsi qualcosa per sopravvivere, andare oltre, adattarsi, trovare la forza dentro di sé e nelle proprie capacità per far sì che la mente non prenda il sopravvento e diventi distruttiva. Purtroppo, per tanti che riescono a fare questa operazione, "facendo tesoro" dell'esperienza del carcere perché porti a qualcosa di positivo, tanti altri ne rimangono sopraffatti.

In effetti, leggendo la Costituzione Italiana, all'art. 27, "Le pene non possono consistere in trattamenti contrari al senso di umanità e devono tendere alla rieducazione del condannato", sembrerebbe tutto molto semplice. Nel 2000 partecipai ad una ricerca dell'Università di Firenze nei 18 carceri della Toscana, intervistando i loro educatori per una ricognizione dei loro bisogni formativi. Dalle interviste ricavai l'impressione di tutte le difficoltà che s'incontrano quando si vogliano attuare i dettati costituzionali in tema di gestione dei carceri e conseguimento del fine di reinserimento sociale dei detenuti. Mi resi conto, parlando anche con la gente comune, che, il numero insufficiente di operatori, la resistenza a considerare il carcere come luogo di punizione, la sempre maggiore tendenza a vedere le persone che hanno da scontare una pena come oggetti da eliminare dalla società, "buttando via la chiave delle celle", tutto contribuiva ad una immobilità non certo riabilitativa. Con questo non voglio dire che non esistano esempi di progetti, che, attraverso seminari molto creativi, restituiscono dignità sociale a tante persone. Quello che mi preme sottolineare è che la semplice reclusione, spesso unica soluzione possibile, non può fare altro che peggiorare alcuni aspetti dell'uomo come l'aggressività, la passività, la prevaricazione, la violenza. I più scaltri imparano presto le leggi del carcere, i più deboli si sottomettono, in un gioco, spesso pericoloso, di leggi interne rigide e con pesanti sanzioni. La rieducazione del condannato dovrebbe essere, quindi, per tutti e in tutti i sensi, per ogni crimine, per ogni persona di ogni età, sesso, razza, religione. Ben vengano quindi, sperimentazioni di teatro, lettura, arte e quanto possa essere possibile attuare in un carcere, in una apertura al mondo, alla possibilità di vivere una vita diversa, senza continuare ad essere schiacciati dai sensi di colpa e dal marchio di un certo passato. Qualsiasi cosa, perché uno sguardo tra le sbarre abbia la possibilità di varcarle, anche solo con l'immaginazione, per guardare un mondo che poi, quando sia possibile, appaia meno minaccioso e impossibile da attraversare.

Uno sguardo fisso allo schermo

Nella mia esperienza di lavoro con i tossicodipendenti, soprattutto da eroina, mi sono trovata spesso a parlare di “*calo*” o “*astinenza*”: dolori, spasmi, sudorazione, tachicardia, umore a terra e un grande desiderio di “*roba*”.

Da quando ho iniziato a interessarmi della dipendenza da Internet, quindi a tutto ciò che gira intorno ad un mondo virtuale, incredibilmente vario, aperto a tutto, immenso, quasi senza limiti, mi sono trovata a risentire parlare di “*astinenza*”: sonnolenza, umore a terra, rialzo della temperatura, e un grande desiderio di connettersi. Quasi incredula ho iniziato a documentarmi, leggere, girare in rete, cercare confronti, e, alla fine, sono approdata alla Rete sulle Nuove Dipendenze. Mi si è aperto un mondo di dipendenze, io che credevo esistessero solo quelle dalle droghe!!! Dagli anni del mio lavoro in comunità è passato tanto tempo, adesso di dipendenza da Internet se ne parla ovunque, quindi, per non ripetere qualcosa di già detto, preferisco fare qualche riflessione in libertà, prendendo spunto, soprattutto, da un confronto tra vecchie e nuove dipendenze.

La prima e quasi unica differenza riguarda la pericolosità e la negatività dell’uso di sostanze rispetto a quella di Internet. È molto difficile che un eroinomane o un cocainomane possano fare un uso controllato delle sostanze, le quali, come è noto a tutti, producono una notevole serie di danni fisici e psicologici, senza recare alcun vantaggio se non quello dell’oblio o dell’onnipotenza. Se ne deduce, quindi, che l’uso di sostanze non abbia in sé nulla di positivo che possa migliorare la qualità di vita ed aprire nuove possibilità. Al contrario, l’uso di Internet ha molto di positivo, sia dal punto di vista dell’informazione, sia per quanto riguarda il lavoro e, perché no, il divertimento e l’apertura al mondo.

Navigare allarga gli orizzonti, può rappresentare un modo di relazionarsi per le persone più timide, con maggior difficoltà comunicative. E poi, con Internet, la vita è più semplice, veloce, si hanno informazioni in un attimo, si conoscono e si incontrano persone, si riallacciano vecchi rapporti. C’è la posta, messenger, skipe, facebook, la possibilità di telefonare ovunque, collegarsi con la webcam, raggiungere posti meravigliosi, organizzare viaggi, trovare qualsiasi cosa, comprare, giocare. Non basterebbe lo spazio di una pagina per descrivere quante cose che allietano la vita si possano fare con Internet!! Un vero dono, Internet, guai se non ci fosse!!

Ma poi c'è il risvolto della medaglia, quando l'uso di Internet diventa qualcosa che inizia ad invalidare la persona, la sua vita, le sue relazioni. Quando il suo uso eccessivo può rappresentare l'unico modo per contattare tantissime persone in un attimo, senza esporsi, senza fatica, per avere scambi sessuali virtuali che sostituiscono quelli reali, per crearsi una nuova identità attraverso giochi virtuali senza trovare il modo di vivere autenticamente la propria vita reale. Quando la difficoltà di relazionarsi, per timidezza, insicurezza, paura del rifiuto, scarsa stima di sé, portano la persona, soprattutto l'adolescente, a nutrirsi solo di qualcosa di irreale, bidimensionale, senza quella tridimensionalità data dai sensi non mediati da uno schermo. Toccare, assaporare, odorare, udire, guardare, tutto è avvolto nella nebbia dei pixel, la persona davanti al computer è immobile, lo sguardo è fisso, solo le mani si muovono sulla tastiera. E allora diventa quasi impossibile staccarsi dal monitor, alzarsi dalla sedia, immaginare di poter lasciare il computer per fare altro, lavorare, uscire con gli amici, avere relazioni, interessi, hobbies.

È a questo punto che si può parlare di IAD, cioè Internet Addiction Desorder, una dipendenza derivata dall'inadeguato utilizzo della rete, che si manifesta attraverso il passare sempre più tempo davanti al computer, con una notevole riduzione dell'interesse per altre attività, lo sviluppo di una sintomatologia astinenziale ed il bisogno sempre più pressante di accedere alla rete, fino ad arrivare all'impossibilità di interrompere o tenere sotto controllo l'uso di Internet nonostante la consapevolezza dei problemi derivati, siano essi fisici, sociali, lavorativi o psicologici.

Il tempo passato in rete che è sempre di più, cresce il bisogno di rimanere attaccati al computer senza spengerlo mai, lo stare male se non c'è la connessione assomiglia in modo impressionante ai fenomeni tipici della dipendenza da sostanze che sono la tolleranza, l'astinenza e il craving.

E allora, che fare? Che fare, come intervenire, quando si leggono storie come quelle narrate nel libro di Marida Lombardo Pijola "*Ho 12 anni, faccio la cubista, mi chiamano principessa. Storie di bulli, lolite e altri bambini*", dove ragazzini giovanissimi si incontrano in rete esprimendo un disagio connotato di violenza, desiderio di annullamento, paura della non visibilità sociale? Dove Internet, invece che offrire apertura, chiude e confina in una sorta di labirinto di specchi dove riflettersi ad oltranza? Cosa ci possiamo inventare quando sembra che la realtà che viviamo, la nostra vita, sia troppo pesante, dura,

tagliente, fatta di guerre e orrori, tempo macinato a lavorare per guadagnare qualcosa in più, per comprare, consumare, ingurgitare tutto ciò che può gratificare, in un orgia bulimica di “cose” che soddisfino bisogni troppo pressanti? E sì, è proprio dura, difficile da gestire, soprattutto per chi non ha le spalle abbastanza forti da reggere la richiesta narcisistica di perfezione, patinatura, superficialità, esteriorità che è ormai imperativo categorico dei nostri tempi, soprattutto per gli adolescenti. Che cosa fare, come trovare qualcosa che riesca a togliere dall’inevitabile immobilità, di fronte ad uno schermo, ragazzini, giovani, adulti? Come aiutare chi non riesce ad incontrare l’altro, in una dimensione vitale, fisica, dove ci sia lo spazio per la delusione, la disillusione e il disincanto, ma anche per l’emozione di guardarsi negli occhi, toccarsi, abbracciarsi, in un intimo caleidoscopio di sensazioni, emozioni e sentimenti?

Forse aiutando le persone a ritrovare il piacere del contatto, della relazione, sia essa di divertimento, per una serata e via, oppure autentica e profonda, quella dell’amicizia o dell’amore. Che vuol dire sentire, emozionarsi, “*fare il viso rosso*”, sentirsi battere il cuore, per la gioia, la rabbia, il dolore, la paura. Si, questo significa che occorre ascoltare i propri bisogni, non solo quelli primari, mangiare, bere, dormire, riprodursi, ma anche quelli relativi all’affetto, all’appartenenza, alla stima e all’autorealizzazione. E se questo è l’obiettivo, è necessario impiegare tutti gli strumenti, sia in campo educativo che psicologico, ognuno i propri, quelli in cui crede, che sa maneggiare con destrezza, vista l’impossibilità di eliminare completamente computer e Internet, azione primaria nella dipendenza da sostanze psicoattive. Si, non si può eliminare Internet, ma possiamo fermarci e tornare un po’ sui nostri passi, prendere la distanza da questo mondo virtuale, dalla rete, e vedere cosa è, cosa rappresenta, cosa può dire e dare alle persone che ne usufruiscono.

Internet è davvero una porta sul mondo, è qualcosa che amplia l’orizzonte, le possibilità; è un po’ come il cibo, utile per la sopravvivenza, quasi letale per chi ne fa un uso smodato, o soffre di disturbi alimentari. Internet è utilissimo a chi studia, lavora, fa ricerca, organizza un viaggio, vuol trovare cose strane, comprare oggetti in altri posti del mondo, conoscere nuove persone. Ma è quasi letale per chi non riesce a staccarsi dallo schermo, per chi passa la maggior parte della sua giornata lì, senza relazioni, affetti, solo, con i propri sensi di imbarazzo e timidezza, con la propria incapacità di essere quello che è e non ciò che

rappresenta.

Immagino che l'unico modo per non cadere in questo tipo di dipendenza sia quello di distanziarsi, iniziare ad avere altro, cercare nuovi spazi di divertimento, di apertura al mondo, quello vero, fatto di incontri al bar, in discoteca, cinema, teatro, gite, passeggiate. Con la libertà di scelta di accendere il computer per fare qualcosa, per un obiettivo, standoci un po' di tempo e poi, consapevole di avere anche altro da fare, trovare la forza di spengerlo e andarsene. Altro da fare, altro da immaginare, altro da sognare.

Vorrei concludere con ciò che ho scritto in un altro mio articolo sulla rivista *Testimonianze*, perché è ancora ciò che penso rispetto alla dipendenza da Internet e non ho trovato altre soluzioni: "Non è semplice dare qualche suggerimento, senza rischiare di fare la "saggia" che dispensa consigli e ricette magiche; per la mia esperienza di contatto continuo con adolescenti e giovani, credo che la situazione stia iniziando ad assumere una colorazione sempre più drammatica e che, noi adulti, qualcosa dovremmo fare, ad esempio imparare a vivere momenti di "vuoto", perché è di vuoto, di spazio di riflessione, di tempo per ripensare, che abbiamo bisogno. Forse c'è da ritrovare e trasmettere un ritmo diverso, un diverso modo di muoversi, di respirare, di fermarsi a guardare, a sentire, ad ascoltare: il nostro respiro, il nostro corpo, il nostro cuore, i nostri bisogni, il fluire della nostra esistenza. E questo significa anche fermarsi ad ascoltare gli altri, il loro movimento nella nostra vita, i loro passi nel nostro cuore e nella nostra mente. Perché la nostra vita è strettamente intrecciata a quella degli altri e i nostri pieni si sovrappongono a quelli degli altri in un soffocamento generale di spazio e di tempi, di vuoti che troppo spesso congestioniamo di tante cose da fare.

Credo che, come direbbe Perls, grande terapeuta gestaltico, occorra passare da un "vuoto sterile" ad un "vuoto fertile", imparando ad amare e rispettare i nostri vuoti, a starci, evitando di riempirli continuamente e, soprattutto, insegnando a farlo ai giovani che incontriamo; insegniamo loro ad avere cura di quegli spazi in cui ritrovare loro stessi, la loro essenza, il loro cuore, da conoscere ed amare e da scambiare con gli altri".

Uno fuga dalla realtà

In tempi recenti è cresciuta l'attenzione sulle forme di *dipendenza non da sostanze*, alcune delle quali, come il sesso e l'acquisto compulsivi e la dipendenza da lavoro, erano presenti anche in passato e sono soltanto aumentate nel tempo, mentre altre sono esplose via via che aumentavano le opportunità offerte dalla tecnologia della comunicazione.

Oggi, nello zainetto del ragazzo non mancano mai il cellulare (meglio se con televisione e camera digitale) e un riproduttore di suoni, mentre a casa sono disponibili un PC e una play station, preferibilmente a tre comandi. La dipendenza dal PC e dalla rete non affligge soltanto i ragazzi ma è diffusa anche tra gli adulti, soprattutto nelle forme di *chat* e *cybersesso*, mentre gli adolescenti utilizzano la rete soprattutto per le ricerche scolastiche e la posta elettronica e, in misura minore, per le chat, i giochi e per scaricare musica, immagini, film e giochi.

La mia esperienza di psicologa e soprattutto quella con adolescenti e giovani in difficoltà, mi ha suggerito una domanda: può essere che la dipendenza da Internet sia una fuga dalla realtà?

Perché è di realtà e di immaginazione della realtà quello di cui si parla, nel senso che si tratta di inventarsi un'altra realtà perché quella in cui siamo immersi non ci piace, ricca com'è di relazioni difficili, insicurezze, paure, guerre e violenze, difficoltà economiche, precarietà, mancanza di soldi, casa e ufficio, fabbrica, ore e ore a lavorare per guadagnare qualcosa in più, per comprare, consumare, ingurgitare tutto ciò che può gratificare, in un'orgia bulimica di "cose" che soddisfino bisogni troppo pressanti. Una realtà pesante da vivere, dura, tagliente, che può spezzare chi non ha le spalle abbastanza forti; una realtà fatta di modelli di perfezione, patinatura, superficialità, esteriorità, con la rinuncia a quell'intimità intessuta di sensazioni, emozioni e sentimenti, relazioni autentiche e profonde. Gli adulti già la vivono, gli adolescenti e i giovani ne sono ancora ai margini, ma la vedono e più o meno bruscamente ci si troveranno nel mezzo.

Con una breve escursione "ai miei tempi", non posso non ricordare cosa significasse avere la TV dei ragazzi dalle cinque fino a Carosello, o di non averla affatto, di poter passare ore in solitudine, senza babbi e mamme obbligati a giocare con noi per non sentirsi in colpa di non guardarsi abbastanza perché troppo presi dalle proprie attività! Quelli erano i tempi in cui si giocava con un nulla che diventava tutto ciò che la fantasia ci suggeriva per

rispondere ai nostri piccoli bisogni.

Oggi il vuoto e la noia fanno troppa paura, come lo fa confrontarsi con la differenza dell'altro, con i propri sensi di imbarazzo e timidezza, con la propria incapacità di essere quello che si è e non ciò che si rappresenta. I giovani di oggi, figli di quei ragazzi che giocavano e si divertivano con niente, hanno tutto e vogliono tutto, complici genitori impauriti, tesi a difendere i loro piccoli da insegnanti e altri adulti troppo "cattivi" e punitivi.

I giovani di oggi comunicano diversamente da quelli di un tempo, hanno tatuaggi e piercing che li raccontano, scrivono a malapena in stampatello, non esprimono sentimenti e stati d'animo con parole, gesti, espressioni del viso e del corpo. La comunicazione non verbale, l'emozione di guardarsi negli occhi, arrossire, rabbrividire, provare un tuffo al cuore, essere felici e spensierati, tutto è affidato a sms, parole abbreviate, segni e faccine che esprimono emozioni, chat dove presentarsi con la propria immagine costruita. Chat, Internet, cybersesso, videogiochi, eccola la realtà virtuale che i giovani d'oggi vivono, in una fuga continua dalla realtà reale, cioè dalla propria realtà, da conoscere, affrontare, trovando strategie e nuovi modi di comportarsi.

La sensazione è che questo "lavoro di vita" sia molto faticoso; è più semplice cucirsi addosso una identità che piace di più, vivere una vita immaginaria dove potere avere tutto quello che con un lavoro normale non è possibile avere, intessere rapporti con qualcuno che al massimo si può vedere malamente attraverso una webcam, e del quale non si potrà mai scorgere lo scintillio degli occhi o il rossore delle guance, a meno che non si decida di incontrarlo. Incontrare l'altro nella realtà, invece, vuol dire venirne a contatto in una dimensione vitale, fisica, dove c'è lo spazio per la delusione, la disillusione e il disincanto; meglio rimanere nel cyberspazio, passando ore a navigare, chattare, in un delirio di identità e di non contatto.

E allora sì che si può parlare di dipendenza, perché di questo si tratta, infatti il tempo passato in rete è sempre di più, il bisogno di rimanere attaccati al computer, di non spengerlo mai, di stare male se non c'è la connessione, tutto molto simile a quei fenomeni tipici della dipendenza che sono la tolleranza, l'astinenza e il craving, quella smania che non ti lascia vivere se ti manca l'oggetto del tuo desiderio. E, parlando di dipendenza, sorge spontanea la richiesta di "cosa fare" con questi ragazzi che hanno una

comunicazione che corre su altre linee, così diverse da quelle degli adulti di riferimento, dagli addetti ai lavori della medicina, della psicologia e dell'insegnamento. Cosa fare, come arginare questa inondazione di macchine, maschere, mondi virtuali?

Noi adulti qualcosa dovremmo fare perché essendo artefici e gestori della realtà vera, abbiamo l'onere di insegnare ai giovani a viverci dentro. Ma per far questo, senza delegare il compito ad altri, dobbiamo imparare noi per primi.

Partendo dal presupposto che sia velleitario pensare di eliminare le nuove tecnologie che, comunque, possono essere molto utili, l'obiettivo è quello d'integrare il loro uso nella vita di tutti i giorni in maniera tale da esserne arricchiti e non condizionati.

In secondo luogo dovremmo imparare a vivere momenti di "vuoto", perché è di vuoto, di spazio di riflessione, di tempo per ripensare, che abbiamo bisogno. Forse c'è da ritrovare e trasmettere un ritmo diverso, un diverso modo di muoversi, di respirare, di fermarsi a guardare, a sentire, ad ascoltare: il nostro respiro, il nostro corpo, il nostro cuore, i nostri bisogni, il fluire della nostra esistenza.

E questo significa anche fermarsi ad ascoltare gli altri, il loro movimento nella nostra vita, i loro passi nel nostro cuore e nella nostra mente.

Io allo specchio

Eccola lì, una linea appena percepibile, un piccolo viottolo nel mezzo alla pelle, frastagliato, interrotto, minimamente visibile agli occhi degli altri ma così ridondante e minaccioso ai miei.

E' lì, ieri non c'era, ma oggi, alla luce impietosa di 100 watt, appare in tutta la sua grandiosità. Una ruga, sottile ma concreta, tangibile, all'angolo dell'occhio. Di espressione, forse, per tutte le volte che strizzo gli occhi per vedere meglio o per tutte quelle che sorrido? Di stanchezza, per le ore passate a leggere, scrivere, scrutare? Forse, o forse solo vecchiaia, anzi, passata giovinezza, maturità; anni che passano, si depositano sulla pelle e scavano solchi, all'inizio piccoli, leggeri, poi man mano sempre più profondi, incisivi, netti, evidenti.

Un'altra ruga, un altro giorno, altro tempo che passa. E il mio viso sfiorisce, invecchia, si appesantisce, cade, per una sorta di legge, tra la vita e la gravità, che non perdonava. Mi guardo attenta, impietosa giudice di me stessa. Penso a quella bella pelle di un tempo, tesa, elastica, di un colorito evanescente ma solido, non un'imperfezione, la pelle della giovinezza, della spensieratezza, della felicità. La pelle di chi non pensa al futuro, non si cura di ciò che accadrà in una sorta di sospensione magica del tempo e dello spazio. La pelle di chi non ha pensieri, di chi non usa creme, di chi cura più un qualcosa che si stende, si spalma, si appiccica: fondotinta, eye-liner, mascara, rossetto, brillantini. Un viso carino, ma sì, bello, curato nei dettagli. Un tempo sì, adesso anche il trucco è qualcosa che migliora ma non troppo, un po' di più e diventa caricaturale, appesantisce, intensifica, invecchia. Un po' di tempo e sparisce, lasciando intravedere, comunque, tutti i segni del tempo e della stanchezza di una giornata.

Eccomi qui, una donna ancora piacente, di quelle che pensi "ai suoi tempi doveva essere davvero bella".....eccomi qui. Con i miei anni, le mie rughe, la mia stanchezza, la mia giovinezza sfiorita, gli anni passati alle spalle che non ritornano, che nessuno ti rende.

Eccomi qui, con tutto questo ma anche con la mia saggezza, la mia esperienza, la mia vita passata e quella futura, tutta lì, ancora da cogliere, da vivere, da sperimentare. Ed ecco che ogni ruga, ogni piccolo solco, si trasformano in una ragnatela luccicante di rugiada, piccole gocce di diamanti preziosi; sono tutte le esperienze passate ancora così vive, tutte le gioie e i dolori della mia vita, ogni piccolo attimo vissuto con intensità, con passione,

con amore. E' la mia vita, la mia splendida vita, con tutto quello che mi ha portato di bello e di brutto, con tutto ciò che ho visto, sentito, osservato, amato. E' il mondo che ho vissuto, le persone che ho incontrato, gli attimi passati, i treni persi e quelli presi in corsa, le giornate mangiate e i minuti spilluzzicati. Sono io, è la mia vita, il mio vissuto. E se tutto quello che ho passato è servito ad essere quello che sono adesso, sarei pronta a rivivere ogni attimo e ad accettare ogni piccola o grande ruga perché è di questo che vado fiera, di me e della mia vita. E anche delle mie rughe.

Incontro con l'altro

“Tutto il vero vivere è l'incontro. L'incontro non è nel tempo e nello spazio, ma lo spazio e il tempo sono nell'incontro”.

Martin Buber [1].

Mi piace iniziare questo articolo con le parole di Martin Buber per il quale l'essere umano è dialogo e non si realizza se non nella relazione, affrontando la realtà dell'altro, facendosene carico, anche se in gioco può esserci il rischio di un rifiuto. Non c'è crescita personale senza responsabilità, senza riconoscimento dell'altro, perché ogni volta che prendo una decisione, che faccio un progetto, che scelgo la mia libertà, influirò su chi ho accanto. Senza perdermi in dissertazioni filosofiche, mi piace l'idea di parlare dell'incontro con l'altro, della relazione Io-Tu, dove l'Io e il Tu sono persone e il Noi è visto come spazio abitabile dove possa nascere e crescere una relazione autentica, nutritiva, arricchente. Quando parlo di spazio abitabile, intendo quello spazio che si crea tra due persone nella relazione, abitabile perché si può andare e venire, dove può esserci distacco e riavvicinamento, dove è possibile crescere, vedere l'altro, vedere noi stessi, sapendo di potersi ritrovare in ogni momento. Se siamo troppo vicini, appiccicati, non possiamo guardarci, vederci, mentre, allontanandoci, creando una sorta di ponte tra le due parti, abbiamo una visione più ampia e di respiro.

Nella relazione terapeutica, in particolar modo, ho davanti una persona che soffre, vive sensazioni, emozioni e sentimenti ed ha bisogno di aiuto. È importantissimo, in questo tipo di relazione, entrare in empatia, cioè *“mettersi nei panni”* dell'altro, sentendo cosa sente ma riconoscendo di essere noi stessi. Ciò significa percepire lo stato d'animo dell'altro ed il proprio, stare nell'esperienza dell'altro e nella propria, dando valore ad entrambe. E il terapeuta, con l'empatia, si mette nei panni del paziente, confrontandosi con lui, nel senso di mettersi di fronte, farsi vedere, senza sfidarlo o identificandosi con lui. Questo significa attraversare strade impreviste, nuove, dove è possibile soffrire, ritrovare parti di noi, esprimendo ciò che si prova, consapevoli di essere noi stessi e non il paziente.

Incontrare l'altro non è facile, soprattutto se usa droghe, se ha deciso che la sua vita non ha valore o se non trova la forza per affrontare la difficoltà di vivere facendo affidamento

solo su di sé e sulle proprie risorse. In questo caso, lavorare richiede professionalità, passione, impegno e senso di responsabilità, oltre a tenacia e determinazione nel non darsi per vinti nella lotta a qualcosa che, se non porta alla morte fisica, abbrutisce la persona, indurisce il cuore e uccide l'anima. Ancora, dopo venti anni e più di lavoro con le persone, continuo a credere in una relazione che nutra entrambi, paziente e terapeuta, dove ogni mezzo può essere impiegato per raggiungere lo scopo di un incontro autentico, soprattutto se ci sono droghe di mezzo. La riprova è che anni fa scrissi per una rivista e rileggendo quelle parole, mi ha colpito come per me, sia ancora così: *"Come un guerriero che deve superare una porta protetta da belve feroci, indosso tutto il mio armamentario sapendo che sono di fronte ad un giudice implacabile che deciderà se io posso o non posso varcare quella soglia. Sono momenti magici in cui basta un attimo, un sospiro, una parola sbagliata, una pausa in più o in meno a determinare se entrerai o no. Ma quando ce la fai e senti che le resistenze si sono abbassate, che la strada è libera e quello che vedi sono due occhi che ti chiedono aiuto, ecco, quello è un momento che non si dimentica.*

È il primo passo verso l'alleanza terapeutica, verso quel viaggio a due che si fa in un lavoro come il nostro; un viaggio per una strada sterrata, piena di buche e di sassi, salite ripide e discese vorticose, a volte baratri immensi che ti si parano davanti. Ed è proprio lì che secondo me testi la tua capacità di aiutare veramente; è il momento in cui decidi, voltandoti a guardarla negli occhi, di prendere quella persona che ti chiede aiuto per mano e stringendogliela forte, buttarti nel baratro con lei, per conoscere quello che c'è e poi risalire, finalmente liberati dalla paura di vedere. È allora che puoi lasciare la mano e riposarti, anche se il cuore batte ancora forte per il salto che hai fatto; il ringraziamento che arriva è lì, sono due occhi sereni che ti guardano, magari un po' tristi ma nei quali si legge finalmente la consapevolezza di essere quelli che siamo in pace e serenità".

Sono passati gli anni e io sono sempre qui, con le mie armi, la meraviglia ancora nel cuore per ciò che le persone mi portano, i miei sentimenti pronti a venire fuori, la mia pazienza nel ricominciare ogni volta con la stessa intensità, impegno e determinazione. Dovesse non essere più così, cambierei lavoro, ma per adesso sono felice di essere quella che sono nell'incontro con l'altro, ricchezza inesauribile e linfa vitale per un'esistenza di qualità.

Il piacere delle piccole cose

Mattino, casa, silenzio. Uno sguardo alla sveglia, ancora pochi minuti di puro godimento. Rannicchiata nel letto, mi godo questa manciata di secondi prima che il suono sgradevole, intenso, ossessivo della sveglia mi riporti ad una dura realtà: tocca alzarsi. E sì, è proprio questo il piacere. Il piacere di tirare le lenzuola fino al mento, affondare la testa nel cuscino, quasi a ricercare una culla che accolga gli ultimi rimasugli di sonno, così vaghi, leggeri, nei quali è possibile giocare a rincorrere pensieri che sfuggono, appaiono e scompaiono, tra un respiro e l'altro, in una danza di cui odo ancora il tintinnio, appena apro un occhio e decido che, *va bene, ho capito, mi alzo*.

Ecco, questi sono puri momenti di intenso piacere, piccolo, raro, anelato in lunghe settimane di sveglie di buon ora; ci sono, mi lavo, mi pettino, mi trucco, un caffè, uno sguardo all'orologio, è tardi, accidenti c'è la fila, arrivo tardi!

Domenica mattina, suonano le campane, come di solito, mi svegliano ma ormai ci ho fatto l'abitudine; mi rigiro un po', solito rincorrere dei pensieri che giocano a nascondino, e finalmente, un piede dietro all'altro, mi alzo, len-ta-men-te, mi avvio verso la macchinetta del caffè, scelgo una capsula, sfiziosa, da domenica, che so, all'albicocca, e schiaccio il pulsante. Immediatamente il mio naso è pervaso d'un intenso aroma, il caffè gorgoglia nella tazzina, si ferma, è pronto. Guardandolo scendere, pregusto il momento in cui lo berrò, sentendo il liquido, amaro, caldo, di un sapore intenso che è sempre piacevole assaporare, scorrere giù per la gola.

Bè, devo dire che prima di tutto questo c'è il rito dei *coccolini* con Silvestro, il mio fido gatto bianco e nero, raro esempio di gatto affettuosissimo, quasi a livelli maniacali, ma solo dopo che non mi vede da un po', ad esempio quando apro la porta la mattina o torno la sera. In quei momenti è un delirio di *cozzini*, fusa, strusciamenti vari che danno l'impressione che in quel momento esista solo io. E non è solo per mangiare, è un gatto fatto così, indipendente e d autonomo ma, quando è il momento delle affettuosità, non ha pari. La sera, quando torno, spesso mi siedo sulle scale, la borsa da una parte, i mille fogli, sacchetti e aggeggi vari da un'altra e mi godo il piacere di essere accolta a casa, affettuosamente, da un gattuccio che sembra avermi aspettato e non vedere l'ora che tornassi. Magari l'ho troppo umanizzato, ma sembra davvero felice di vedermi! E io sono

felice di vedere lui!

Queste sono alcune delle piccole cose che lego alla parola *piacere*, oramai utilizzata in tutte le salse, in ogni pubblicità, spettacolo, discorso. Sarebbe impossibile fare una lista che comprenda i piccoli piaceri dell'amicizia, dell'amore, dei legami, di tutto ciò che fa parte della vita, soprattutto se penso che, di questi tempi, il bisogno di colorare la propria esistenza a tinte forti, talvolta molto forti, è sempre più avvertita da parte di molte persone, come pittori che spalmano sulla tela, materia pulsante, viva, brillante. Una piccola cosa, un piccolo spazio dell'universo, uno spicchio di vita emozionano raramente. Troppi tramonti pubblicizzati, troppi sentimenti scontati, troppe emozioni alle quali siamo ormai abituati, che passano sotto l'arco immaginario della nostra soglia percettiva; nessuno si sofferma più a gustarsi un caffè, assaporare un dolcetto, gioire della vista di un angolino della propria città o dell'apparire di un sorriso tra le lacrime di un bimbo, di una carezza, un abbraccio. Troppi impegni, casa, lavoro, palestra, appuntamenti.

Le piccole cose, la loro importanza, la loro storia, ognuno di noi può parlarne, trasmetterle, ma è un qualcosa che piano piano si sta perdendo, nella ricerca sempre più ossessiva di emozioni forti, di qualcosa che stupisca, scuota, fino al parossismo, per uscire dal tedium delle attività quotidiane, routinarie, appiattenti, emotivamente sbiadite.

Anche io sono spesso incastrata in ritmi frenetici ma sempre più cerco di soffermarmi sulle piccole cose, assaporarle, gioirne, trasmetterle a chi posso. In questa mia ricerca mi è tornato a mente un ricordo di tanti anni fa, di quando lavoravo in una comunità a Giogoli, vicino a Firenze. Una sera, come sempre, uscii dalla comunità e mi diressi, con il mio caro vecchio motorino, un SI scarcassato ma che non mi ha mai abbandonato, verso la strada che porta al Vingone. Girando dalla Volterrana mi voltai un attimo sulla sinistra e mi si parò davanti una visione da mozzare il fiato. In un momento i miei cinque sensi scattarono all'unisono: vidi un cielo di un colore indefinibile ma carico di tensione, tappezzato di nuvole gonfie, come di cotone, tinte di tutte le gradazioni dal giallo al rosso, in un trionfo di colori inimitabile! Sentivo sulla pelle un sole caldo ed un vento lieve, una brezza estiva, che ricordava certe sere al mare, sulla spiaggia, quando ti addormenti esausto dopo ore e ore di sole cocente! E la musica...la Callas cantava *Casta Diva*, una voce da brivido che usciva dalle cuffiette del mio walk-man; nell'aria un profumo incredibilmente non di smog

ma di estate, erba, grano tagliato, terra. In bocca il sapore delle mie caramelle preferite.

In quel momento ho veramente pensato che qualcuno ci doveva essere, da qualche parte, per aver potuto creare qualcosa di così splendido e aver fatto sì che vivessi quel momento magico! In quel momento mi sono sentita felice, in pace con me stessa e con il mondo, e, finalmente, parte dell'universo. Un piacere immenso, dato da niente di particolare! A conti fatti, erano tante emozioni date solo da sensazioni fisiche ma è proprio da lì che partono! E allora, anche se non sono solita darne, un suggerimento: la prossima volta che state facendo qualcosa di abitudinario, ad esempio, bevete un caffè, fermatevi. Ascoltate cosa succede ai vostri sensi, sentite il caffè che scende in gola, gustatene l'aroma, il profumo, ascoltate cosa risuona dentro di voi....e, se vi va, ditelo a chi avete accanto e se non c'è nessuno, godetevi questo momento di intimità con voi stessi, è un piccolo grande piacere anche questo.

Dipendenza da internet

Trovarmi ad affrontare in maniera originale un argomento già diffusissimo in ogni sito online, in libri, articoli, programmi televisivi, non è impresa da poco; non parlare delle solite cose sentite e risentite, con il rischio di ripetersi e di creare solo un eco di un qualcosa di già masticato, mi porta ad immaginare, facendo appello alla mia esperienza con adolescenti e giovani, invece di fornire solo dati, statistiche e criteri per determinare se esista o no una dipendenza da Internet come fuga dalla realtà. Perché è di realtà e di immaginazione della realtà di cui si parla, infatti, si tratta di inventarsi un'altra realtà perché quella in cui siamo immersi non ci piace, fatta com'è di guerra, povertà, mancanza di soldi, casa e ufficio, fabbrica, ore e ore a lavorare per guadagnare qualcosa in più, per comprare, consumare, ingurgitare tutto ciò che può gratificare, in un'orgia bulimica di "cose" che soddisfino bisogni troppo pressanti. Una realtà pesante da vivere, dura, tagliente, che può spezzare chi non ha le spalle abbastanza forti; una realtà fatta di modelli di perfezione, di patinatura, superficialità, esteriorità, con la rinuncia a quell'intimità intessuta di sensazioni, emozioni e sentimenti, relazioni autentiche e profonde.

Con una breve escursione "ai miei tempi", non posso non ricordare cosa significasse avere la TV dei ragazzi dalle cinque in poi, o di non averla affatto, di poter stare ore a cincischiarci in solitudine, senza babbi e mamme obbligati a giocare con noi per non sentirsi in colpa di non guardarci abbastanza perché troppo presi dalle proprie attività! Quelli erano i tempi in cui si giocava con un legnetto che diventava di volta in volta alabarda, bacchetta magica, segno del comando; un orso, una bambola erano un figlio da accudire e da punire per elaborare la frustrazione della propria onnipotenza infantile, la presenza-assenza dell'oggetto d'amore primario, la madre, e per imparare a stare da soli. Sì, era diversa l'infanzia di un tempo e lo era anche l'adolescenza; ognuno di noi poteva passare del tempo da solo, inventando, costruendo, con fantasia, senza avere tutto già preparato, senza miriadi di giochi, bambole, robot, tutto preordinato e organizzato per tappare le ali alla fantasia, allo spazio della solitudine, della riflessione, ma anche dell'incontro con gli altri, del gioco e della creatività. Oggi il vuoto e la noia fanno troppa paura, come lo fa confrontarsi con la differenza dell'altro, con i propri sensi di imbarazzo e timidezza, con la propria incapacità di essere quello che si è e non ciò che si rappresenta. I

giovani di oggi, figli di quei ragazzi che giocavano e si divertivano con niente, hanno tutto e vogliono tutto, complici genitori impauriti, tesi a difendere i loro piccoli da insegnanti e altri adulti troppo “cattivi” e punitivi. I giovani di oggi comunicano diversamente da quelli di un tempo, hanno tatuaggi e piercing che li raccontano, scrivono a malapena in stampatello e non sanno più scrivere in corsivo, non esprimono sentimenti e stati d'animo con parole, gesti, espressioni del viso e del corpo; la comunicazione non verbale, l'emozione di guardarsi negli occhi, arrossire, rabbividire, provare un tuffo al cuore, essere felici e spensierati, tutto è affidato a sms, parole abbreviate, segni e faccine che esprimono emozioni, chat dove presentarsi con la propria immagine costruita. Chat, Internet, cybersesso, videogiochi....eccola la realtà virtuale che i giovani d'oggi vivono, in una fuga continua dalla realtà reale, cioè dalla propria realtà, da conoscere, affrontare, trovando strategie e nuovi modi di comportarsi.

La sensazione è che questo “lavoro di vita” sia molto faticoso; è più semplice cucirsi addosso una identità che piace di più, vivere una vita immaginaria dove potere avere tutto quello che con un lavoro normale non è possibile avere, intessere rapporti con qualcuno che al massimo si può vedere malamente attraverso una webcam, e del quale non si potrà mai scorgere lo scintillio degli occhi o il rossore delle guance, a meno che non si decida di incontrarlo. Ma questo significa incontrare l'altro, in una dimensione vitale, fisica, dove c'è lo spazio per la delusione, la disillusione e il disincanto; meglio rimanere nel cyberspazio, passando ore a navigare, chattare, in un delirio di identità e di non contatto. Il contatto, ecco cosa manca, il contatto, il vero contatto, quello fisico, sanguigno, emotivo, emozionale, con se stessi e, a maggior ragione, con gli altri. Manca il contatto con i propri bisogni, non solo quelli primari, mangiare, bere, dormire, riprodursi, ma anche quelli relativi all'affetto, all'appartenenza, alla stima e all'autorealizzazione. Roba obsoleta, questa, per la “popolazione della rete”, per gli amanti degli acquisti online, del tutto e subito, delle forti emozioni date dal giocare in borsa o dallo sperimentare perversioni sessuali nella solitudine della propria camera. E allora sì che si può parlare di dipendenza, perché di questo si tratta, infatti il tempo passato in rete è sempre di più, il bisogno di rimanere attaccati al computer, di non spengerlo mai, di stare male se non c'è la connessione è tale, che assomiglia a quei fenomeni tipici della dipendenza che sono la tolleranza, l'astinenza e il craving, quella smania che non ti lascia vivere se ti manca

l'oggetto del tuo desiderio.

E, parlando di dipendenza, sorge spontanea la richiesta di "cosa fare" con questi ragazzi che hanno una comunicazione che corre su altre linee, così diverse da quelle degli adulti di riferimento, dagli addetti ai lavori della medicina, della psicologia e dell'insegnamento.

Cosa fare, come arginare questa inondazione di macchine, maschere, mondi virtuali?

Non è semplice dare qualche suggerimento, senza rischiare di fare la "saggia" che dispensa consigli e ricette magiche; per la mia esperienza di contatto continuo con adolescenti e giovani, credo che la situazione stia iniziando ad assumere una colorazione sempre più drammatica e che, noi adulti, qualcosa dovremmo fare, ad esempio imparare a vivere momenti di "vuoto", perché è di vuoto, di spazio di riflessione, di tempo per ripensare, che abbiamo bisogno. Forse c'è da ritrovare e trasmettere un ritmo diverso, un diverso modo di muoversi, di respirare, di fermarsi a guardare, a sentire, ad ascoltare: il nostro respiro, il nostro corpo, il nostro cuore, i nostri bisogni, il fluire della nostra esistenza. E questo significa anche fermarsi ad ascoltare gli altri, il loro movimento nella nostra vita, i loro passi nel nostro cuore e nella nostra mente. Perché la nostra vita è strettamente intrecciata a quella degli altri e i nostri pieni si sovrappongono a quelli degli altri in un soffocamento generale di spazio e di tempi, di vuoti che troppo spesso congestioniamo di tante cose da fare. Credo che, come direbbe Perls, grande saggio, occorra passare da un "vuoto sterile" ad un "vuoto fertile", imparando ad amare e rispettare i nostri vuoti, a starci, evitando di riempirli continuamente e, soprattutto, insegnando a farlo ai giovani che incontriamo; insegniamo loro ad avere cura di quegli spazi in cui ritrovare loro stessi, la loro essenza, il loro cuore, da conoscere ed amare e da scambiare con gli altri.

Dipendenza affettiva

Quando si parla di dipendenza affettiva, sorge immediato il riferimento alle donne; ricordo molto bene il libro della Robin Norwood *“Donne che amano troppo”*, il riconoscersi in certe situazioni, la paura di cadere in meandri di chiusura ossessiva in un rapporto esclusivo, la voglia di mettere il libro da parte e dimenticarsene, negando che potesse succedere qualcosa del genere a persone, donne, intelligenti, capaci, indipendenti. Eppure quelle parole del libro risuonavano nella mia mente:

“Amare troppo significa, in sostanza, essere ossessionate da un uomo e chiamare questa ossessione amore, permettendole di condizionare le vostre emozioni e gran parte del vostro comportamento.... Significa anche misurare il grado del vostro amore dalla profondità del vostro tormento”.

E poi, dall'altra parte, risuonavano anche queste, sempre tratte dallo stesso libro: *“Invece di una donna che ama qualcun altro tanto da soffrirne, voglio essere una donna che ama abbastanza se stessa da non voler più soffrire.”* Credo che la paura o l'esperienza di una dipendenza affettiva abbia toccato tanti, tante donne, a età diverse, in momenti particolari della propria esistenza, magari in un momento di fragilità, quando le difese si abbassano ed il bisogno di conferme, di attenzione, di linfa vitale è così forte che va bene qualsiasi cosa. Perché in fondo è di questo che si tratta; del bisogno ossessivo di uno spazio sempre più condiviso con il partner, di una relazione basata sulla richiesta continua di devozione, rinuncia da parte del partner, della chiusura a qualsiasi situazione esterna ed al cambiamento, della perdita di slancio verso se stessi e desideri che non siano collegati all'amato, unico interesse della propria vita.

Nel mio lavoro di psicoterapeuta ho incontrato e incontro donne di tanti tipi, età, ceto sociale, cultura, educazione, diverse. Tante, seppur a diversi gradi di libertà, soffrono di dipendenza affettiva, di scarso amore per se stesse, di desiderio continuo di un amore che definirei *“impossibile”*, nel senso che amore non è legarsi mani e piedi, ma lasciare la libertà di *“essere”* all'altro e a se stessi. Tale concetto è espresso in maniera esemplare dalle parole di Virginia Satir¹

¹Virginia Satir è stata una famosa psicologa psicoterapeuta statunitense ed è conosciuta per i suoi studi e le sue meditazioni, e per la pratica clinica, che ebbero come riferimento la metodologia della terapia familiare.

“Voglio poterti amare senza aggrapparmi, apprezzarti senza giudicarti, raggiungerti senza invaderti, invitarti senza insistere, criticarti senza biasimarti, aiutarti senza umiliarti. Se vuoi concedermi la stessa cosa, allora potremmo veramente incontrarci ed aiutarci reciprocamente a crescere”.

Questo è quello che cerco di seguire, anche personalmente, perché in fondo anche io ho avuto i miei bravi momenti di dipendenza affettiva, quindi è sempre bene tenere alta la guardia rispetto alla possibilità di giocarsi stima e dignità in una relazione che apparentemente appaghi il desiderio narcisistico di piacere. Con le donne con le quali parlo, si aprono sempre scenari catastrofici di amori delusi, cuori infranti, fughe di fronte all'impegno ed alla coercizione affettiva di chi vuole sapere e controllare ogni minimo movimento, condendo il tutto con richieste eccessive di conferme, amore, tempo, pensieri, e chi più ne ha, più ne metta. La paura di soffrire, del tradimento, della perdita dell'oggetto d'amore, innesca comportamenti che ognuno di noi, soprattutto le donne, possono riconoscere in tanti brani di letteratura, film e commedie varie. Personalmente, mi sono sempre riconosciuta in quel pezzo magistrale di Roland Barthes², tratto da *“Frammenti di un discorso amoro*so”, dove si parla dell'attesa:

“L'attesa è un incantesimo: io ho avuto l'ordine di non muovermi. L'attesa di una telefonata, si va così intessendo di una rete di piccoli divieti, all'infinito, fino alla vergogna: proibisco a me stesso di uscire dalla stanza, di andare al gabinetto, addirittura di telefonare (per non tenere occupato l'apparecchio); per la stessa ragione, io soffro se qualcuno mi telefona..... Tutti questi diversivi sono dei momenti perduti per l'attesa, delle impurità di angoscia, poiché, nella sua purezza, l'angoscia dell'attesa esige che io me ne stia seduto in una poltrona con il telefono a portata di mano, senza fare niente.”.

Certo, ai tempi di Roland Barthes non esistevano i cellulari, ma il sapore della descrizione di questa attesa è sempre lo stesso. E ancora:

“Sono innamorato? – Sì, poiché sto aspettando”. L'altro, invece, non aspetta mai. Talvolta, ho voglia di giocare a quello che non aspetta; cerco allora di tenermi occupato, di arrivare in ritardo; ma a questo gioco io perdo sempre: qualunque cosa io faccia, mi ritrovo

²**Roland Barthes** è stato un saggista, critico letterario, linguista e semiologo francese, fra i maggiori esponenti della nuova critica francese di orientamento strutturalista

sempre sfaccendato, esatto, o per meglio dire in anticipo. La fatale identità dell'innamorato non è altro che: io sono quello che aspetta."

Si, l'innamorato attende, il dipendente affettivo attende, come il tossico attende il pusher per la sua dose. È la stessa attesa, quella per qualcosa di cui non si può fare a meno, perché l'amore, in questo caso, è come l'eroina; non esiste altro, il mondo è ridotto solo al possesso di quella determinata persona, non ci sono interessi, lavoro, altri affetti che tengano. Tutto è lì, il mio mondo è lì, la linfa vitale è lì, senza quella muoio. Io, dipendente affettivo, sono come un tossico che vaga per la città, in cerca di qualcuno che abbia qualcosa per me, che mi faccia uscire dai meandri della tristezza, del dolore, della paura di non farcela. *Lui, lei, è l'unica persona che mi dà il diritto di esistere, senza non sono nessuno. Lui, lei, è in gamba, ci sa fare, io non sono che poca cosa. Io non valgo, e lui, lei, mi vuole. A me, a me, che sono così, conto poco, ma accanto a lui, lei, io sono qualcuno. E non mi importa se mi tratta male, va bene lo stesso, basta mi stia accanto. Lo capisce dottoressa, lo capisci Giulia? No, lei non può capire, tu non puoi capire! Io non ce la faccio senza di lui, lei! Mi manca l'aria, soffoco! E poi, che faccio, a me piace solo stare con lui, lei, non mi interessa altro!*

Si, non c'è nient'altro che possa interessare, l'occhio di bue, il faro principale, è puntato lì, sul lui o lei della situazione, generalmente, più sul lui, purtroppo, tasto doloroso per una vecchia femminista come me!! E allora, proprio perché è doloroso e mi fa pure arrabbiare, cerco, per ciò che posso, di far sì che queste donne, e anche certi uomini, alzino la testa, aprano lo sguardo, lo aguzzino per scoprire un orizzonte più ampio di possibilità. E inizino a volersi bene, ad avere stima di sé, amarsi, rispettarsi, perché questa è l'unica cura che conosco per qualsiasi dipendenza.

Corpo

“E’ spiacevole e tormentoso quando il corpo vive e si dà importanza per conto suo, senza alcun legame con lo spirito.” (Thomas Mann)

“Il mio corpo è più del mio corpo. io non ho un corpo, io sono un corpo.” (Emmanuel Mounier)

“Se c’è qualcosa di sacro, il corpo umano è sacro.” (Walt Whitman)

“Il corpo è l’arpa della vostra anima, sta a voi trarne meravigliose armonie o suoni confusi” (K. Gibran)

Mi piace iniziare il mio contributo con le parole di alcuni letterati, poeti e filosofi che hanno dato importanza al corpo, questo nostro corpo, considerato spesso come un involucro, un contenitore, a volte amico, a volte estraneo, indifeso, vulnerabile.

Un corpo, vestito, abitato, usato, abusato, osannato, idolatrato.

Un corpo massaggiato, invaso, obbligato a regimi alimentari, diete, palestra, farmaci.

Un corpo malato, piagato, bruciato, irradiato, tagliato, dolorante, ferito, piegato, ucciso.

“Stamani non mi sento bene, ho la bocca amara, un dolore a destra...ho mangiato troppo ieri sera? Oppure c’è qualcosa al colon, forse il fegato, ci voleva anche questa!! Devo farmi delle analisi, via, mi tocca andare dal medico, la fila, i numerini, e poi andare al laboratorio, un’altra fila...aspetta, prendo una pasticca poi vediamo, devo andare a lavorare, è già tardi.”

Quando arriva una malattia, non ci sentiamo bene, non riconosciamo più il nostro corpo e avvertiamo che c’è qualcosa che non va, ci arrabbiamo con i nostri organi, come se fosse colpa del cuore, del fegato, dei polmoni se la nostra vita non va come vorremmo. Il corpo, allora, diventa un nemico, che fa male, disturba, preoccupa. Solo allora ci rendiamo conto di possedere degli organi perché fanno male e, improvvisamente, si manifestano con una presenza pesante, massiccia, continua, una presenza con la quale è difficile relazionarsi perché non abbiamo l’abitudine di considerare cuore, fegato, polmoni, come parti di noi: il mio cuore, il mio fegato, i miei polmoni.

Tante persone, nel corso degli anni, filosofi, medici, psichiatri, psicologi, hanno parlato del corpo e una di queste, forse la prima a denunciarne l'alienazione, è stata Fritz Perls, il padre della Gestalt, una psicoterapia fondata sulla conoscenza delle proprie polarità e sul dialogo con esse. La sua modalità di dialogare con parti di noi, con oggetti dei sogni, con persone alle quali vorremmo dire qualcosa, è stata ripresa da Adriana Schnake, medico e psicoterapeuta cilena che, negli anni 60, iniziò il suo percorso di ricerca sul corpo, visto in ottica gestaltica, cercando di alleviare le sofferenze attraverso un dialogo tra le persone ed il messaggio profondo dei loro organi malati.

Adriana Schnake, per tutti *Nana*, vive e lavora nell'Isola di Chiloé, ad Anchimalén, descritto da chi ci è stato, un posto alla fine del mondo dove potersi riconciliare con il proprio corpo e concedersi una sosta salutare.

Elisabetta Muraca, la sua allieva italiana, ne parla così nel libro "I dialoghi del corpo" che ha tradotto in italiano:

"Lì sperimentai la semplicità e validità di questo approccio. Contemporaneamente toccai con mano la difficoltà dei medici e di noi psicologi nell'aiutare l'altro senza farci invadere dalla nostra "deformazione professionale". Nel tentativo di correggere l'informazione errata riguardo l'organo ammalato di chi ci sta di fronte, i medici offrono un'eccessiva informazione scientifica o viceversa "saltano" qualche funzione importante, forse perché la considerano scontata; noi psicologi, invece, tendiamo a far terapia anche quando prestiamo la nostra voce all'organo o alla parte implicata nel malessere. L'organo al contrario ha bisogno di un difensore neutro, che lo conosca a livello esperienziale, che sappia tradurre la sua struttura e le sue funzioni in un linguaggio analogico il più semplice possibile. E questa semplicità si può imparare, ne sono testimone."

La lettura del libro della Schnake mi ha aperto uno scenario affascinante, con la possibilità di conoscere i messaggi dei miei organi e di lavorare in maniera diversa. Ho iniziato, così, a partecipare agli incontri di formazione tenuti da Elisabetta Muraca, dove mi sono ritrovata a parlare con alcuni miei organi come se fossero amici e non nemici da combattere.

Ricordo il primo dialogo, quello con i miei muscoli; due cuscini sul tappeto, uno per me ed uno, davanti, dove si alternavano, di volta in volta, i miei muscoli e la terapeuta. Non è facilmente comprensibile come si svolga il dialogo se non si sperimenta come esperienza, ma l'effetto che fa è incredibile. Afflitta da tempo da contratture e dolori ovunque, ho

iniziato ad inveire contro i miei muscoli che mi facevano stare male, che mi impedivano di fare tutto ciò che volevo e che mi stancavano per le posizioni antalgiche che dovevo assumere in modo da sentire meno dolore. Parlare con loro, ascoltare quello che fanno come muscoli, in ogni secondo della mia esistenza, mi ha fatto comprendere come li stessi trattando male, come mi stessi trattando male, sottoponendoli e sottoponendomi ad uno sforzo continuo. Ed è stato commovente immaginare

le mie fibre, piccole fibre operose, lavorare per farmi muovere, alzare, camminare, spostarmi. Immaginare il loro lavorare mi ha fatto sentire riconoscenza nei loro confronti e anche un po' di senso di colpa per averle trattate male. Riconoscere in loro certe parti di me e sentire che altre che appartengono a loro sono proprio quelle che mancano a me, mi ha fatto desiderare di seguire il loro esempio e di sentirli parte di me, da amare, rispettare e averne cura.

Il dialogo con i miei muscoli è stato intenso, toccante, liberatorio. Appena tornata a casa, mi sono presa del tempo per riposarmi, ho iniziato ad andare in palestra, mi sono regalata un ciclo di massaggi, ho iniziato una dieta per non appesantire i miei poveri muscoli ed ossa. E, per la prima volta ho imparato a rispettare un po' di più il mio corpo, a volergli bene, ad averne cura in tanti piccoli modi, trovati nel tempo, con calma e disponibilità. Sta tutto qui il dialogo con gli organi; non è una cura miracolosa, alternativa alle cure classiche, non è magia; è solo una presa di consapevolezza di ciò che siamo noi e il nostro corpo, di ciò che di meraviglioso possiamo fare insieme ai nostri organi se cambiamo un po' stile di vita, se li ascoltiamo, se ci fermiamo a sentire il loro messaggio e se, soprattutto, li consideriamo parte di noi.

Adriana Schnake dice che

“...la malattia è la porta di ingresso, l'avvertimento di un organismo da cui si sta esigendo, in un certo senso, più e oltre quello che la sua organizzazione e possibilità gli consentono. Le persone credono di poter obbligare il corpo non solo a fare delle prodezze incredibili, ma pure a caricare o contenere dentro di sé qualunque cosa, dal silicone a persone intere. Ciò che sorprende è che molte volte il corpo altera i suoi stessi ritmi e disposizioni, perfino genetiche, per continuare a funzionare in apparente armonia. Si lamenta soltanto quando la richiesta sorpassa ogni possibilità o limite.”

Immagino che leggere queste righe possa far alzare sopracciglia e piegare bocche in una

smorfia di perplessità; non è facile trasmettere l'emozione di mettersi una mascherina sugli occhi per stare in contatto con me stessa, di passare da un cuscino all'altro per essere me o l'organo a seconda della situazione che si crea in quel momento, di dialogare con un organo che sono abituata a considerare dentro di me e non fuori, di parlarci, proprio come se avessi una persona davanti. Non è semplice raccontare cosa succeda, proprio perché l'approccio gestaltico fenomenologico si occupa del "qui e ora", guarda quello che c'è in quel dato momento, osserva il fenomeno, quindi è impossibile preparare una seduta, prevederla, organizzarla, bisogna navigare a vista, lasciarsi guidare dall'empatia, e, in questo specifico caso, dal conoscere come funziona un organo e quali sono le sue caratteristiche di personalità, se è flessibile, accogliente, determinato o altro ancora. Ad esempio, l'utero, è accogliente e, soprattutto, paziente, perché ogni mese, per tutta la vita di una donna, si prepara ad accogliere un ovulo fecondato, lo cura amorevolmente e, quando è il momento, lo lascia andare per ricominciare da capo ogni mese anche se non accoglierà mai nulla.

Quante donne si riconoscono così pazienti, accoglienti e disposte a lasciare andare ciò che amano ed hanno curato con amore?

Oppure, chi è capace di essere come la pelle, protettiva, sensibile, delimitante, capace di ritenere l'utile ed eliminare il tossico? O ancora, di essere troppo simile, troppo protettiva, troppo sensibile?

I nostri organi possono dirci e darci tanto, basta immaginarli, ascoltarli, provare a sentire cosa ci stanno dicendo, quale sia il loro messaggio in modo da poter migliorare la nostra qualità di vita, senza che ciò significhi non usare farmaci o terapie, altrimenti si tratterebbe di stregoneria. Si tratta solo di integrare un approccio psicologico con quello medico in modo armonico, in maniera che il nostro corpo, e noi con lui, possa trarne un vero giovamento.

Un libro da leggere: "Fragile e spavaldo, ritratto dell'adolescente di oggi"

Il libro di Pietropolli Charmet apre un nuovo orizzonte nel panorama dell'adolescenza; noi cinquantenni, generazione di vecchi "impegnati nella politica", con gli ideali, in lotta contro genitori e società, occupati ad "uccidere il padre" per affermare la propria personalità, come rito di iniziazione e di entrata nel mondo degli adulti, rimaniamo attoniti di fronte ad una massa di ragazzini che definiamo vuoti, svogliati, senza qualcosa in cui credere, senza valori, aggressivi e prepotenti ma, nello stesso tempo, dipendenti dai genitori, senza i quali non riescono a fare nulla, desiderosi ancora di dormire nel "*lettone*" con mamma e bisognosi di tutto: in due parole, "*fragili e spavaldi*".

In questo libro, l'autore si muove tra vecchie e nuove adolescenze, in una danza tra Edipo e Narciso, simbolo dei sensi di colpa il primo, e dei sentimenti di vergogna il secondo. Charmet ritiene che l'adolescente di un tempo, Edipo, tollerava poco, quasi per nulla, l'autorità dei genitori, degli insegnanti, dell'autorità costituita. Edipo, dopo anni passati a fare il bravo bambino, a seguire regole imposte, rigide e severe, a subire castighi indiscutibili, nonostante fosse pieno di sensi di colpa, urlava nelle piazze, trasgrediva, si imponeva, si ribellava, cercando di capire cosa fare per conquistare la libertà sessuale ed espressiva.

In un chiarissimo ricordo del mio passato di adolescente edipica, mi rivedo mentre mi truccavo di nascosto, tiravo su la gonna perché diventasse "*minigonna*", per poi rimetterla a posto in fretta e furia nell'androne di casa prima di rientrare in famiglia; quante uscite di nascosto, quante balle inventate ai genitori!! Dall'altra parte, le assemblee, gli scioperi, i cineforum, le letture pesantissime, ma impegnatissime, il disprezzo per chi viveva superficialmente, passando la domenica a ballare. Noi no, noi eravamo impegnati, a 14 anni, con babbo e mamma, nella tenda per manifestare contro la guerra in Vietnam, da piccola la lettura avida de "La forza di amare" di M.L.King e l'orgoglio dei manifesti in camera di Che Guevara, Ho Chi Min e Marx. Mica i poster dei cantanti o dei calciatori!!

Oggi parlo con mamme che mi raccontano di camere delle figlie tappezzate di manifesti dei loro idoli, ai concerti dei quali si sentono obbligate ad accompagnarle, pena l'ansia attanagliante di chi sta a casa ad aspettare e non riesce a dormire finché non sente girare

la chiave nella serratura! Pur di non lasciarle sole, sono disposte a tutto, ad esempio sabati sera passati nell'auto, le due, le tre, le quattro di notte, ad aspettare che la "bimba" esca dalla discoteca. Mamme amiche, babbi che hanno perso potere, tanto che ci si chiede che fine abbia fatto il padre che doveva essere ucciso, metaforicamente e freudianamente parlando, per poter essere veramente adulti. Il babbo, probabilmente, è stato davvero ucciso, anzi, si è autoescluso dalla storia dei figli, forse perché la donna ha preso troppo potere, è uscita di casa, è arrivata, si è evoluta, forse perché la vita di oggi è tanto difficile, "la coppia scoppia", la famiglia di un tempo è tramontata, i valori sono cambiati.

Oggi, nella famiglia dai "legami liquidi", ognuna con le sue regole, è tanto se c'è un figlio, quello che l'autore chiama "il cucciolo d'oro". Egli regna sovrano, adorato da genitori, nonni, zii; poche norme, rari castighi, negoziazione di regole anche troppo flessibili, alle quali non importa trasgredire, basta dire "chi sei tu per dirmi cosa fare?"

Narciso, comunque, a differenza di Edipo che viveva nella collettività, ama l'individualismo, il culto di sé, e tutti quegli oggetti, compresi i genitori, che completano l'immagine di sé. E allora si capiscono i tatuaggi, i piercing, lo stile del vestiario, i balli, la ricerca di creatività tipica di questi ragazzi. Come afferma l'autore: "*I giovani sono impegnati ad esprimere e cercare la verità della persona, non quella politica o sociale: è liberare il Sé ciò che conta, non l'altro.*". E ancora: "*Creare il nuovo Sé sociale, renderlo eloquente ed esibirlo dinnanzi alla propria generazione è la sfida cruciale che attende Narciso.*". Ecco che allora, a differenza di Edipo che, soffocato dai sensi di colpa agiva di nascosto sperando di cavarsela ed evitare punizioni, Narciso è attanagliato dalla vergogna, e in casi estremi, dall'umiliazione e dalla mortificazione, perché aspira all'esibizione sociale ed al successo. Narciso, però, si difende con la vendetta, anzi, con le fantasie su come vendicarsi, attività che lo consola ma che a volte non è sufficiente e, quindi, lo spinge a d agire.

A questo punto viene da chiedersi cosa fare: le punizioni, poche, attenzione a troppa flessibilità, permettere, non troppo e, nello stesso tempo, proibire il meno possibile.

Bè, aiutare gli adolescenti, i Narcisi, è difficile, ma lo è ancora di più aiutare i loro genitori, gli Edipi di un tempo. Ne parleremo un'altra volta.

L'albero della vita

Eccomi qua, quasi sessanta anni, momenti di ripensamento. Le persone intorno a me, dalle più vicine alle più lontane, vivono, soffrono, gioiscono, muoiono e mi portano a riflettere, a fare i miei bilanci; cosa farei se mi dicessero che ho una malattia e forse potrei morire? Ecco che arriva la morsa allo stomaco, conosciuta tante volte e, con il passare degli anni, sempre più presente, derivata dalla possibilità di non riuscire a vivere tanto da fare tutto quello che vorrei! Ecco il tornare indietro, ripensare, rimuginare, a volte con gioia, altre con nostalgia, agli anni passati, alle scelte fatte e a tutti i treni persi, per mia responsabilità o per colpa di un fato, un destino, "un karma pesante" come direbbe una delle mie amiche più care! Ed è allora che mi viene in mente il vecchio mezero che stava sul mio letto; quel mezero, copriletto indiano stampato a colori e con disegni floreali, oramai stinto dalle troppe lavature e dall'uso continuo, ha ascoltato tante chiacchiere, ha sopportato il peso di amiche, i momenti di sconforto e di felicità, ripiegato su di sé tutte le sere, anche lui per un meritato riposo, e steso ogni giorno sul letto, pronto ad accogliere chiunque volesse rifugiarvisi. Su questo mezero c'era stampato un albero della vita e proprio il pensare ad un albero con infiniti rami mi riporta a pensare alla mia vita. Se avessi fatto, se avessi detto, se invece di questo avessi fatto quest'altro, quante volte mi sono fatta queste domande e quante volte le ho sentite fare dagli altri! A ripensarci, ci sono infinite possibilità che non sono state prese in considerazione o sono state rifiutate, a volte con consapevolezza, altre per necessità oppure per scarsa conoscenza, oppure perché così doveva essere, in nome di un qualcosa di già scritto che solo per poco e in certi modi puoi decidere di cambiare. Ecco che allora l'albero della vita appare come un immensa quantità di rami rispetto al piccolo rametto rappresentato dalla vita che ci siamo scelti; quante diramazioni non prese, quanti rami tagliati, morti, quante gemme in procinto di germogliare e rimaste lì, senza linfa vitale. Ma anche quanti rami che, anche se apparentemente morti, rinascono, ributtano, nuove gemme, fiori, frutti! E quanti che si diramano, offrendo nuove possibilità, ancora da scegliere o da scartare! Ecco l'albero della vita, delle possibilità, così grande, immenso, quasi minaccioso se ripenso a tutto ciò che avrebbe potuto essere e non è stato. Sì, tutto quello che avrebbe potuto essere e non è stato, ma anche tutto ciò che è stato. Quel ramo, così piccolo rispetto a tutti i rami delle possibilità non scelte o perse è la mia vita. È quella che sono adesso, è tutte le volte

che mi fermo a pensare a quale ramo scegliere, a che cosa perdo e cosa acquisto; è la consapevolezza che se oggi sono quella che sono lo devo anche a rami morti, spezzati e curati, a foglie perdute e gemme germogliate nonostante tutto. Mi piace pensare che il mio pezzo di ramo dell'albero della vita è pieno di nodi e vecchie cicatrici ma ha un bel colore vivo, gemme piene, turgide, pronte a scoppiare ai raggi del sole dell'esistenza, della linfa vitale, dell'esperienza, dell'entusiasmo, della curiosità. E' un ramo non più giovanissimo ma ancora capace di produrre semi, spanderli al vento e sperare che possano far crescere altri alberi con tanti rami. Ed è proprio immaginarmi la mia vita così che mi aiuta ad andare avanti, a sopportare le innumerevoli sofferenze delle persone che mi stanno intorno, che mi chiedono aiuto, che sperano di trovare in me quella linfa vitale che non scorre più nei loro rami. Ecco, allora, che attingo alla mia, che, a sua volta, è aumentata proprio dallo scambio con l'altro. Ed è questo scambio che mi fa scegliere ogni giorno di alzarmi, sorridere ad una nuova giornata di lotta e di sfide ma anche di gioia e soddisfazione. Questo è il mio lavoro. Questa è la mia vita.

Aldilà del muro... Impressioni da una foto

Aldilà del muro, aldilà dell'anima, aldilà del cuore. Aldilà. Da un'altra parte, in un altro dove, in un altro luogo, fuori da quello dell'anima. L'anima è qui, costretta, chiusa, graffiata, numeri impressi, ricordi di giornate come questa, passate a capo chino, occhi bassi, duro lavoro, duro, duro. L'anima rimane qui, come volesse proteggersi da tutto quello che c'è aldilà. Muri, numeri, filo spinato, torri di guardia. L'anima è qui, rimane ferma, tremante, paura di muoversi, farsi sentire. Fuori partono secchi, comandi gravi, voci urlate, ordini, tutti in fila, non ti muovere, guai a te, ferma. L'anima si fa piccola piccola, quasi non respira, paura che la sentano, la scoprano, la portino via. Il muro protegge, salva, posso appoggiarmi, tremante, non cadere, sfinita; ma è alto, non vedo nulla, solo una torre, un lampioncino, un pezzo di cielo, bianco, gelido, immobile. Un tempo amavo i luoghi aperti, lo sguardo perso, la possibilità di spaziare, andare e venire sulla linea infinita dell'orizzonte, delle cose, del mare; adesso guardo in basso, al massimo un metro più in là, non posso alzarlo e affondare gli occhi negli occhi di un altro. Potrei perdermi e perdere la mia anima. Solo un raggio di sole può salvarmi, un raggio di sole che scavalchi il muro, passi a prendermi, mi strappi da questo luogo buio, angusto, tetro, umido. Mi aggancia la vita, il raggio di sole, mi solleva, sento male, vorrei divincolarmi, eccolo qua, mi ha preso, ho paura, paura della luce, io, abituata al buio. Volo, volo sopra il muro, volo. Ecco, mi si apre un mondo di cose, un mondo di luce, vita, colori, via il filo spinato, via la divisa, via la fatica il duro lavoro, via tutto. Arriva la vita, improvvisa, autentica, dolorosa, gioiosa vita. Arriva di corsa, affannata, sembra sempre che non arrivi e poi, eccola qua, è lei, c'è, è arrivata. E io assisto incredula a questa meraviglia, alla vita che comunque risorge, ritorna, si muove, annaspa, arranca ma arriva, intatta, incredibilmente presente. E io sono qui, nuda, impaurita, sperduta, affaticata, ma viva, viva, viva. E godo, di questa mia vita. Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me dió dos luceros, que cuando los habro, perfecto distingo, lo negro del blanco, Y en el alto cielo, su fondo estrellado, y en las multitudes al ombre que yo amo. Grazie Violeta!