



Rosella De Leonibus

La cosa migliore nella vita è trovare qualcuno che conosce tutte le vostre stupidaggini, errori e debolezze e tuttavia pensa che voi siate comunque completamente fantastici.
(anonimo)

Non soltanto l'amore è un uccello ribelle, che nessuno al mondo può addomesticare del tutto, e non è solo un ragazzo bohémien, che non vuol saperne di regole e leggi, come è descritto nella

Carmen di Bizet, non soltanto l'amore è forte più della morte, come nel Canto dei Cantici, l'amore è anche un fiore da cogliere sporgendosi sull'orlo dell'abisso, come diceva Stendhal. L'amore è anche una creatura fragile, che ogni tanto se ne va, si rintana nel profondo della terra, in una grotta che sembra inaccessibile. È una creatura viva, che si fa male e si ferisce facilmente, quando è ferito si rattappisce e si protegge, e bisogna andare a curarlo, anche se farà di tutto per non farsi trovare. L'amore ha bisogno di essere nutrito e curato ogni giorno, l'amore ha bisogno di essere chiamato forte se fugge, ha bisogno di essere aspettato se si ferma e resta indietro.

Ha bisogno di amore, l'amore. Di empatia, di comprensione, di compassione. Per la sua natura vulnerabile, per la sua imperfetta tenuta davanti alle tempeste della vita, davanti all'incuria e alle dimenticanze. Soffre per le offese, per le umiliazioni, e ha bisogno di essere spesso riparato. A volte perfino ricostruito ex novo.

Lo strumento di manutenzione più importante di tutti è l'empatia, la capacità di intuire lo stato emotivo di un'altra persona sentendolo dentro di sé, nelle proprie viscere, e nello stesso tempo restando consapevoli che questo stato emotivo appartiene all'altro, e io posso viverne anche uno diverso, ma per un momento mi affaccio dentro il tuo confine e ti sento, mi sintonizzo sulla tua lunghezza d'onda e da lì ti accolgo e ti comprendo, sono dentro di te, nel tuo sentire (*en-pàthos*, dentro il *pathos*,

che è passione nel senso completo del termine, sia che mi trascini in alto sia che mi atterri), in profonda connessione senza confondermi.

Ha tanti livelli questa apertura del cuore, ognuno è adatto per un certo grado di manutenzione dell'amore. E poiché l'amore vive nello spazio tra me e te, è il movimento tra me e te, è l'aria che si muove tra me e te, allora per prendermi cura dell'amore dovrò uscire da me stesso/a, abitare questo spazio, attraversarlo per raggiungere te e rimettere in moto la corrente vitale.

sentire, accogliere, agire

Al livello base posso intuire e riconoscere i bisogni dell'altra persona. Posso capire cosa c'è nel suo animo guardando il suo volto, ascoltando i suoi passi in corridoio. Posso scorgere quella microvariazione mimica che non è congruente con le parole che pronuncia, e cogliere un altro livello del tuo vissuto oltre le apparenze immediate: «Sì, tutto bene..., no problem...», hai detto, ma ho sentito la pausa, l'esitazione, ho percepito il tuo sguardo che si è un attimo dirottato altrove. E allora mi permetto di sentire che c'è un filo di fatica nella tua voce, c'è un peso che hai nell'animo e me ne vuoi forse proteggere, o magari per ora vuoi lasciarlo da parte, e l'empatia con la quale scaldo lo spazio tra noi farà la differenza tra una domanda e una richiesta perentoria, tra un silenzio accorto e un confronto aggressivo, tra una sensibilità al peso sul tuo cuore e un tornare al mio daffare senza incontrarti.

Al livello intermedio l'empatia non resta solo sul piano emotivo e comunicativo. Diventa anche azione. Colgo un tuo bisogno, un tuo sentire, una parola che non



I VOLTI DEL DISAGIO

fragile maneggiare con cura

hai ancora detto o esiti a pronunciare, e trovo una azione, anche molto piccola, anche solo simbolica, ma assolutamente esatta, per dare spazio al tuo sentire, per dare un accenno di risposta al tuo bisogno, per lasciar emergere e dar valore a ciò che era implicito. «Senti, non mi va di andare a dormire subito stasera, mi sento un po'...» e tu spegni la tv, mi vieni accanto, mi porgi le mani, e mi inviti col silenzio a dirti di più.

alleanza, credito, riparazione

Al livello superiore l'intuizione e l'azione di avvicinamento ai bisogni dell'altra persona non bastano più. Per stare a contatto con quello che tu senti e vivi dentro di te, posso scegliere di mettere da parte per un tempo dato i miei bisogni del momento, oppure trasformarli, per poter dare accoglienza al tuo sentire, a ciò che emerge dal tuo animo. E cercare insieme a te, coinvolgendomi in prima persona, la via da percorrere, farmi alleato/a nel tuo bisogno, nella tua difficoltà di cui mi faccio carico. «No, non ce l'ho proprio fatta a telefonare a loro per scusarmi, mi monta la rabbia e proprio non mi va». «Dai, lo faccio io per te, mi prendo io la briga di trovare le parole. Anche a me ha fatto arrabbiare molto questa storia dei tuoi parenti che hanno mandato a quel paese i miei, e sono d'accordo con te che, se non fossero intervenuti zii, cugini e bisnonni, tra loro si sarebbe già risolta da un pezzo e stasera non eravamo qui a perdere tempo con questa faccenda... Guarda, ti avevo detto che volevo andare a letto presto stasera, invece dopo che avrò telefonato ce ne andiamo tutti quanti a farci una pizza, così si alleggerisce l'aria anche coi ragazzi e al diavolo se dormiamo meno».

Al livello di eccellenza i problemi che affrontiamo non sono più solo quelli che, più o meno, provengono dall'esterno del nostro spazio condiviso. L'empatia diventa non soltanto intuizione, accoglienza, sostegno e alleanza, rispetto all'altra persona, ma aggiunge il non chiudersi e il non reagire davanti al dolore, alla sottrazione, al peso che l'altra persona mi consegna in mano. E diventa offerta di una disponibilità unilaterale, di una azione per riparare l'errore, la mancanza dell'altro. Non ci sono più vittime e persecutori, innocenti e colpevoli. Abbiamo fatto il salto quantico che ci porta su un altro livello del problema, quello per cui non vedo più te come il problema ma vedo che abbiamo insieme un problema, e chi di noi può essere più libero nella mente e nel cuore si fa avanti per prenderlo in mano e iniziare a risolverlo. Perché almeno uno di noi ha capito che questo spazio è comune, e non posso semplicemente reagire e fartela pagare, senza contemporaneamente distruggerlo. Perché almeno uno di noi due si sta ricordando di riattivare il pensiero duale, quella forma di ragionamento in virtù della quale non posso limitarmi soltanto a pensare «io», al singolare, ma devo riportare qualcos'altro sulla scacchiera, oltre alla mia soggettività individuale, devo aggiungere il duale, rimettere in primo piano quel «noi» che tu ti sei evidentemente dimenticato/a. Non è buonismo, non è fare sottomissione, non è rinuncia a se stessi, men che mai sacrificio, che sarebbe inutile e prenderebbe un sapore molto amaro subito dopo. È farti credito, per riattivare il processo. È sporgermi su quel noi dal quale avevi preso distanza. È rimettere in circolo nutrimento buono per l'amore, che tu stavi invece affamando.

I VOLTI DEL DISASGIO

Al posto di accusarti e vendicarmi, faccio una azione di riparazione, e vado avanti di una puntata. Mi occupo della manutenzione dell'amore invece che di restituirti la ferita. «Mi hai fatto molto male quando ho scoperto che non mi avevi detto la verità su quella tua decisione. Non erano le circostanze, le responsabilità, bla bla bla, eri tu che avevi semplicemente una grandissima voglia di accettare quell'incarico. Lo sapevi benissimo che ti avrebbe allontanato dal nostro progetto. Ed è proprio per questo che mi hai inventato scuse. Vorrei tu ti rendessi conto a che cosa mi stai chiedendo, nei fatti, di rinunciare. Ne sono consapevole. E ne soffro. E con questo non ti sto ricattando, né voglio farti sentire in colpa, perché mi rendo conto che per te fare questo passo è stato davvero importante, tanto importante che non hai voluto in nessun modo rischiare di incrociare il mio veto. Allora io non ti ostacolerò, ti sarò di aiuto per realizzare questa tua ambizione, ti terrò d'occhio se esageri con le assenze, ti avverto, ma sappi che sono qui a sostenerti e fare il tifo per te. Chissà che non venga anche a me una buona idea strada facendo, e magari cambiamo progetto insieme... Tanto tu non avresti più trovato pace se avessi rinunciato».

confine fuori del nostro spazio fino a perdermi, per aver vissuto altrove ciò che non vivevo con te. E tu hai ricordato come mi avevi perso di vista, come questo dramma che ti ho depresso in mano ti abbia scosso, risvegliato bruscamente e dolorosamente, ed eccoci attoniti, increduli di aver resistito a tanto, non ci siamo risparmiati né pianti né accuse, ma abbiamo tenuto l'equilibrio in qualche modo che non saprei ancora dire del tutto chiaramente quale. Come due acrobati su una corda, quando io l'ho fatta paurosamente oscillare c'è stato l'aggrapparsi spasmodico per un po', e abbiamo rischiato di spezzarla, per un po' c'è stato il tenersi in equilibrio ciascuno da soli, a spese dell'altro che sarebbe precipitato, e poi invece ci siamo fermati, abbiamo deciso che non volevamo farci più male, ed è arrivato il coordinare i movimenti con cura, attenti a compensare l'altro, a bilanciare il peso. Eccoci qui, al sicuro, non siamo gli stessi di prima. Ti trovo, mi trovi, mi scopro, ti scopri, e ci stiamo inopinatamente dicendo grazie.

della stessa Autrice

**PSICOLOGIA
DEL
QUOTIDIANO**
pp. 168 - € 20,00

**COSE
DA GRANDI**
nodi e snodi
dall'adolescenza
all'età adulta
pp. 176 - € 20,00

**PIANETA
COPPIA**
così vicini
così lontani
pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org

trasformazione e gratitudine

Se quest'ultimo sembra già un livello di empatia umanamente poco praticabile, che cosa dire del successivo, che è il grado superlusso dell'empatia, quello dove si vive la profonda valenza trasformativa di questa capacità, dove si arriva ad una tale elaborazione del dolore della sofferenza che l'altro/a ha inflitto all'amore che, per riparare, dobbiamo transitare necessariamente ad un livello di intimità ancora più profondo? Qui si tratta di andare a ripescare l'amore chissà dove, e sporcarsi le mani anche, indossare la tuta da speleologo, corda e imbracatura per non cadere e, lampada in testa, andare a ricercare l'amore in fondo alla grotta, nei sotterranei carsici in cui si era rintanato. Con pazienza chiamarlo, giorni e notti, ascoltare un debole segnale di risposta, ritrovarlo, rianimarlo, caricarselo sulle spalle e riportarlo piano piano alla luce. Per scoprire, dopo un po', che la sua vecchia pelle si è consumata e ne sta nascendo una nuova, fresca, invitante. «Ci siamo chiesti perdono entrambi, io per averti fatto male, e tu per aver taciuto ai primi segnali, per la distrazione che è stata fatale, e di nuovo io per averti messo da parte, per aver attraversato il

perdono

Il grado estremo dell'empatia è il perdonare. Che non è dimenticare, né minimizzare il male subito, né fare la vittima, né fare i generosi. Non è concedere le attenuanti. È arrestare il circuito delle reazioni e controreazioni, in modo da attivare circuiti nuovi, creativi, che mettano in moto il cambiamento. Si esce dal circolo vizioso per cui se mi sento frustrato/a mi allontano, e se mi sento abbandonato/a mi chiudo nella delusione e nel rancore. Si guarda il dolore ricevuto, se ne riconosce il peso e la misura, e poi si allarga lo sguardo, e ci si ricorda di essere parte di un insieme che comprende anche l'altro. Dove io sto bene solo se anche tu stai bene. Si smette di ragionare al singolare, si smette di considerarsi una monade portatrice di bisogni che l'altro/a deve soddisfare e si entra in una ottica ecologica, dove entrambi siamo ambiente di vita l'uno per l'altra, dove abbiamo imparato che l'amore va nutrito ogni giorno di cose buone, ogni giorno va portato a prendere aria fresca, perché cresca forte e sicuro. Tutto questo si deve imparare. Perché siamo immersi in un mondo che propone l'inverso esatto, e praticare l'empatia, oltre i primi due livelli, appare assolutamente controintuitivo. Questo apprendimento si chiama educazione alla nonviolenza.

Rosella De Leonibus