

Tutte le esperienze da cui riceviamo piacere richiedono tempo per essere gustate: un buon cibo, un tramonto, una musica, l'amore... nessuna società è mai stata tanto edonistica come la nostra, eppure mai come ora l'accelerazione del tempo ci impedisce di gustare le esperienze di piacere. L'equivoco sta nella confusione tra piacere e consumo di cui tutti siamo più o meno preda: nella concitazione della fretta le esperienze si possono solo consumare, non certo assaporare e godere... Molti sentono allora il bisogno di aumentare la quantità degli stimoli, diventando sempre più incapaci di provare piacere. Al contrario è necessaria la lentezza per vivere le dimensioni fondamentali del nostro essere: il mondo interiore, le relazioni, la trascendenza. Ne abbiamo parlato con Rosella De Leonibus, psicoterapeuta della Gestalt, formatrice, co-fondatrice del Centro italiano di formazione in Psicologia-Ecologia-Relazione. Collaboratrice inoltre della Pro Civitate Christiana di Assisi e della rivista Rocca.

Il mondo interiore della persona, ovvero la psiche, l'inconscio, vive un tempo e un ritmo "altro" rispetto a quello dell'orologio, che emerge ad esempio nel lavoro psicoterapico. Quali caratteristiche presenta?

Il tempo della psicoterapia è veramente un tempo strano rispetto al ritmo con il quale viene vissuto il tempo nel terzo millennio, perché quasi mai, da nessuna parte, ci si ferma per un'ora a parlare con un'altra persona che ci ascolta. Magari si passano ore al telefono, soprattutto la sera, o nei social network, ma lo si fa con minore attenzione, senza introspezione. Quello della psicoterapia, per le persone che lo utilizzano, è un tempo per fermarsi e guardare dentro di sé che ha un grande valore, tant'è vero che lo retribuono. Una famosa psicoanalista, Julia Kristeva, diceva che mentre il mondo trasforma il tempo in denaro, rendendolo sempre più concitato e stretto perché deve essere un tempo di produzione, la psicoterapia ritrasforma il denaro in tempo. Compie questa trasformazione alchemica che restituisce al

L'INTERVISTA: R. DE LEONIBUS

Silvia Pettiti



tempo un carattere personale. Naturalmente ci sono anche tantissime resistenze e paure nell'andare all'ascolto di se stessi, paure che poi si trasformano in alibi e impediscono di fermarsi. È molto significativa la figura del coniglietto di Alice, che ha sempre fretta, non combina niente, ma continua a girare in tondo..

Qual è il tempo delle emozioni? La durata, la pregnanza, lo spessore delle emozioni?

Le emozioni non hanno tempo, sono depositate dentro di noi e possono ritornare presenti attraverso una parola, un ricordo, un gesto. Sono eterne e sempre accessibili. Più sono potenti e

IL RITMO DELLE RELAZIONI

vivere lentamente è necessario al nostro essere

grandi più rimbalzano nel presente, nel qui e ora di un colloquio o di una relazione significativa. Hanno una strana vicenda temporale, perché possono essere latenti, fare da sfondo per diverso tempo e poi in un istante condensarsi ed emergere. Hanno un tempo completamente diverso rispetto a quello della elaborazione cognitiva, una emozione che sembra arrivare improvvisa, in realtà si è accresciuta e addensata lungo il tempo. A volte, purtroppo, riusciamo a spegnerla, non le diamo tempo, la spegniamo o la trasformiamo in azione prima che si sia manifestata nella sua pienezza.

Ma se la persona non porta alla luce le proprie emozioni, si rende analfabeta a se stessa, perché non si dà il tempo di vedere esattamente che cosa vive: dolore, tristezza, delusione, ansia, paura. Se non lasciamo alla nostra mente il tempo di chiarire che cosa ci sta succedendo, la nostra azione diverrà imprecisa e inefficace perché non ha avuto questo tempo prezioso di autoconsapevolezza, che consente di essere più precisi e conseguenti nel nostro presente.

Esistono emozioni buone ed emozioni cattive?

Non esistono emozioni cattive, tutte hanno diritto di esistere. La cultura, l'educazione, l'esperienza personale definiscono come negative alcune emozioni, ma in realtà non esistono emozioni negative. Alcune sono più difficili da contenere,





Fotografia di Gabriele Viviani

come la rabbia per le donne o il dolore per gli uomini (ci sono stereotipi di genere anche sulla possibilità di permettersi le emozioni!), e allora si tende a scansarle. Il dolore spesso viene scansato attraverso una accelerazione dell'azione, una sorta di desensibilizzazione adrenalina che impedisce di stare di fronte a una perdita, a un lutto, alla fine di qualcosa.. Ma se scanso le emozioni, soprattutto quelle più complesse da gestire, non posso trasformarle. Se non mi permetto di sentire la rabbia, non posso scegliere un modo non distruttivo per esprimerla. Se non mi dò il tempo di attraversare un dolore, non posso trasformarlo in nostalgia, per esempio.

Come si può trasferire questo patrimonio di consapevolezza nelle relazioni reali con il partner, i figli, i genitori anziani...?

Nelle relazioni c'è un tempo reale, che è quello cronologico che si dedica all'incontro, ma c'è anche un tempo psicologico, che è importantissimo. È il "tempo giusto" che richiede attenzione, disponibilità all'ascolto e sensibilità per riconoscere, all'interno di un tempo cronologico lungo vissuto con il partner, quando arriva il momento di parlare di cose più profonde, ma che può anche essere intercettato nella quotidianità. Nella relazione genitori-figli spesso i genitori lamentano che i propri figli adolescenti stiano rintanati in camera, si esprimano con monosillabi, ci si immagina di poter dire: *sediamoci e parliamo* come nei film. Invece per un genitore è importante cogliere il momento giusto, captando uno sguardo, un sospiro, che consente di dire una parola, di far sentire una presenza.

Non sempre è facile essere attenti e disponibili.

Certamente, perché l'altro *mi altera*... mi spiazza, mi impedisce di rimanere tranquillo, mi interroga, mi turba e mi disturba. Mi impedisce di essere solo e centrato su me stesso. Tendiamo a vedere l'altro come un oggetto, con il quale scambiare comunicazioni di servizio: vai tu a prendere i bambini stasera? Passi tu a portare la macchina dal meccanico? Perché questo tipo di comunicazione non ci altera, è materiale tranquillo che non turba lo stato d'animo. Invece se a mio marito o a mio figlio domando: *come stai?* ... magari non avrò una risposta verbale ma se respiro il loro stato d'animo, questo mi tocca e richiede che sia disponibile ad accoglierlo.

"La morte del prossimo" denuncia Luigi Zoja e Arturo Paoli

luglio
7/8
2011

ne ha parlato e scritto tante volte. La fretta, la frenesia sono "armi" che uccidono il prossimo.

Il prossimo si uccide in tanti modi, per esempio non dandogli ascolto, privandolo della possibilità di essere ascoltato come soggetto. Certamente anche noi vogliamo essere ascoltati, allora la relazione è ritmo, cadenza: uno - due, io - tu. Quando ascolto l'altro, questi si può manifestare nella sua unicità. Ma spesso non si presta attenzione, *basta che ci sia io, poi tu ti affacci in qualche modo*.. invece è importantissimo imparare la cadenza tra l'ascoltare e l'essere ascoltati, tra l'esporsi e l'essere recettivi. È una bellissima ginnastica relazionale.

Naturalmente questa capacità dipende e riprende molto dalle relazioni primarie che abbiamo vissuto nell'infanzia, della modalità con cui abbiamo appreso a comunicare e a relazionarci.

Nella nostra capacità di relazione c'è la capacità di accogliere senza venire disgregati dall'invasione dell'altro e senza invadere l'altro per inglobarlo. Questa capacità nasce e si struttura nelle nostre relazioni primarie, che poi possiamo rielaborare e "curare". È una dinamica non facile da gestire perché richiede una grande morbidezza nel nostro confine di contatto e la capacità di riconoscere il proprio sé. Questa permeabilità non significa farsi annullare, altrimenti non potremo offrire contenimento, ma neppure essere energivori o predatori, altrimenti impediremo all'altro di esserci.

Come può emergere e manifestarsi la dimensione dell'assoluto, per chi crede e per chi non crede, in questo ritmo lento di relazione con noi stessi e con gli altri?

La dimensione trascendente è una dimensione di culmine, che emerge quando una persona è uscita dall'essere centrata su di sé e dal bisogno di essere capita, soccorsa, educata. Allora arriva un momento in cui la persona, usando termini universali e laici, sente il respiro dell'infinito, ridimensiona il suo ego e la sua sofferenza, sentendosi parte di un tutto. Questo è un momento molto potente perché è come se la persona potesse sentire il respiro dell'infinito, che gli permette di ricollocare ogni sofferenza, ogni esperienza, ogni evento dentro un senso, dentro una storia. È difficile che questa porta si apra nel profondo del dolore e della solitudine. Si può aprire quando un altro essere umano ti prende per mano, aprendo la porta per la fiducia nella vita, in se stessi, nell'universo del quale sento finalmente di far parte. ■