

ROSELLA DE LEONIBUS

pianeta
coppia
così vicini così lontani

cittadella editrice-assisi

Rosella De Leonibus

Vive a Perugia. È psicoterapeuta della Gestalt e formata nell'applicazione dell'Emdr (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari). Associata S.I.P.G. - Soc. Ital. Psicoterapia della Gestalt, Emdr Italia e S.I.S.S.T. - Soc. Ital. per lo Studio dello Stress Traumatico, lavora con adulti, adolescenti, coppie e gruppi. Si occupa anche di formazione e supervisione di équipes, e collabora con istituzioni pubbliche e private per progetti di prevenzione, di sensibilizzazione ed educazione sociale.

Insieme ad altri colleghi ha fondato l'Ass.ne Ciformaper, Centro Italiano di Formazione in Psicologia-Ecologia-Relazione - Gestalt Ecology®, di cui è responsabile per la sede umbra.

Da molti anni collabora alle attività convegnistiche e formative della Cittadella di Assisi. Per la rivista Rocca cura rubriche periodiche su temi psicologici.

Oltre a numerosi articoli di psicologia applicata, editi in riviste di settore e di divulgazione, ha pubblicato *Psicologia del quotidiano* (2005) e *Cose da grandi: nodi e snodi dall'adolescenza all'età adulta* (2006), entrambi per questa collana Roccalibri, Cittadella Editrice. Suoi contributi sono stati pubblicati in altri volumi di tematiche psicologiche e di formazione permanente. È responsabile della collana "Alfabeti per le emozioni" nell'ambito delle Psicoguide di Cittadella Editrice, per cui ha pubblicato *P come paura* (2009) e *C come coraggio* (2010).

come un regalo

Evadere per un istante dal peso della quotidianità, ecco il regalo di eros, darsi piacere, sentire il piacere dell'altro e lasciarsi coinvolgere, sintonizzarsi su questa onda, scambiarsi una corrente affettiva importante, una reciproca accettazione e una intesa fisica e mentale. Dimenticarsi di sé per un attimo, entrare nel mondo dell'altro, nel suo corpo, ma anche nell'intimo della sua anima, in una dimensione che va molto oltre quella della fisicità – *wellcome to my world*, benvenuta nel mio mondo, diceva una vecchia canzone – perdere la cognizione del tempo e dello spazio.

Impregnare di te tutti i sensi e i pensieri, lasciarsi travolgere dal piacere di una vicinanza, di un contatto, ritrovare i preziosi piccoli gesti della complicità, lasciarsi invadere da sensazioni sfumate e forti, ecco il regalo di eros.

Non è possibile accogliere eros, avvicinarsi al piacere, senza sentire veramente l'altro, senza sintonizzarsi con lui o con lei. Senza accettarlo nel suo insieme, senza rispettarlo. Se da un lato al maschile la prima molla dell'eros è più spesso nell'istintualità dell'attrazione fisica, mentre dal lato femminile vive di più di fiducia e coinvolgimento emozionale, per entrambi eros scorre nello spazio che creo per accogliere l'altra persona. Se non esco da me stesso/a il dono di eros sarà misero e sempre uguale, senza il mistero e la sorpresa che solo tu puoi portarci. Senza questa vibrazione di rischio, di incognita, del cercarti, del prendermi cura di te, non mette le ali, eros, vola basso e non ci porta lontano, ci lascia sulla superficie di noi stessi e non ci nutre.

Eros si spegne, le sue ghirlande di fiori appassiscono in fretta, quando è vissuto come un obbligo, come un dovere da assolvere per accontentare il partner, o come un automatismo, che deve scattare inevitabilmente a partire da certe condizioni, da certi gesti e situazioni. Eros è un uccello ribelle, diceva la Carmen di Bizet nella Habanera, che nessuno al mondo può addomesticare. Se lo mettiamo in gabbia, se vogliamo catturarla, muore.

Ci lascia soli, se non siamo in sintonia con l'altra persona. Quando questo uomo, questa donna, non sono davvero importanti per noi, quando siamo stanchi e distratti e ci lasciamo convincere solo passivamente, solo per non dispiacere all'altro. Quando lo lasciamo solo sulla superficie della pelle, e non entra dentro il respiro, dentro le ossa, dentro l'anima. Non elargisce i suoi doni, eros, quando si saltano i passaggi dell'incontrarsi, del mettersi in ascolto dell'altro, del suo cor-

po e delle sue emozioni. Abbiamo bisogno di tempo, per attivare il desiderio. Anche quell'energia possente, quel desiderio che sembra scaturire talvolta all'improvviso, in realtà proviene da radici che necessitano di tempo e attesa, di uno spazio vuoto dove dispiegarsi, e poi ha bisogno comunque di intrecciarsi col desiderio dell'altro, di creare un'onda condivisa, arrivare fino a te, essere accolto e da qui ritornare a me, colorato dalla tua risposta, dal tuo gesto di accettazione.

Anche quando la coppia gioca sui toni più forti della sorpresa, dell'impeto, dell'assalto giocoso, anche dove il piacere si mostra con coraggio e avanza d'impatto e si tuffa senza chiedere il permesso, anche quando nasce così – forse a maggior ragione – ha bisogno di un segnale di attivazione, non fosse altro che nella risposta corporea dell'altro, in quella modulazione della tonicità muscolare e della postura che rende possibile la sintonizzazione di due corpi.

come un bel gioco

Eros si spegne del tutto quando ci si sente guardati come un oggetto, magari ammirato e apprezzato, ma muto e inerte, e che venga collocato come cosa preziosa in una teca di cristallo o invece strapazzato senza riguardo alcuno, non fa molta differenza.

Quando la testa è altrove, eros non vola. Ha bisogno di concentrazione, di essere in quell'istante la cosa più importante, cancellando tutto il resto, coprendo tutto il mondo intorno con una coperta blu notte, e lasciando te e me soli nel centro pulsante dell'universo, diceva una volta un mio amico poeta. La mente catturata da mille preoccupazioni mi àncora a terra come una pesante zavorra, e finisco per trascinare giù anche te, anche se mi sforzo di non pesare. Ci vorrebbe una preparazione per aprirsi ad eros, un momento di disciplinata e attenta dedizione a questo grande atto creativo, e se non c'è l'umore giusto, meglio rimandare un po', dandosi il tempo di entrare in sintonia con le stelle, di aprire i sensi e il cuore. Oppure siamo insieme, ma restiamo ognuno per conto suo, io sto col mio piacere e tu col tuo, c'è lo scambio, ma assomiglia piuttosto ad un baratto, a parità di valore, magari *politically correct*, e se pure generosamente scelgo di darti ciò che ti piace, è affinché tu mi gratifichi con quel che piace a me. Sembrerebbe un fatto molto democratico, messo in questo modo: eppure così manca l'essenziale, quella parte di «ludus», di gioco libero e liberato dove avviene l'imprevisto, la crea-

zione di un quid che è molto di più della matematica dello scambio.

Se manca la sensazione di sentirsi a proprio agio, allora il piacere si carica di ansia, si perde nel timore del giudizio. Può essere l'immagine del proprio corpo che non è percepita adeguata, possono essere i gesti dell'altro che imbarazzano o urtano certe sensibilità, può essere la preoccupazione di essere all'altezza delle aspettative, spesso le proprie quanto quelle del partner.

Certo che uno sguardo che giudica è antierotico per definizione, poi non fa più molta differenza se sono io stesso che mi spengo, piuttosto che tu.

come una tenzone

Distacco, bassa temperatura emozionale, sono altrettanti agenti patogeni a cui eros è sottoposto. Nella distanza emotiva, che può essere legata a motivi esterni o interni alla coppia – non fa differenza –, si forma impercettibilmente il baratro nel quale precipita il piacere. E a quel punto non ci saranno più né tecniche né preliminari, per quanto raffinati ed esotici, capaci di riportarlo a galla.

Si può essere distanti per un problema contingente del mondo esterno, per un momento di depressione, di lutto o di sconfitta nella vita personale di uno dei partner, oppure la distanza è colma di risentimento, di cose non dette, di proteste imbavagliate. Di vendette a lungo termine, di sopraffazioni micro o macro subite in altri campi della vita di coppia, di amarezze storiche, di rinunce mai accettate... Certo è che la ricerca attiva di eros non è automaticamente un ponte per superare questo tipo di distanze. Funzionerebbe meglio una sana litigata, un doloroso e duro parlarsi, fare i conti per bene, e riposizionarsi apertamente, piuttosto che restare nel gioco di potere sotterraneo che continuerebbe a scavare abissi di distanza, ad onta delle palate di eros con cui pretenderemmo di colmarli.

E la rabbia, il virus più invisibile e potente che esiste...

Se il desiderio è ammalato di rabbia, diventa pieno di pretese, diventa scaltro e sospettoso, guardingo, pungente, perfino crudele, sfidante. Se in coppia aleggia anche solo un refolo di rabbia, bisognerebbe fermarsi, distanziarsi, prendersi il tempo, e lo spazio, e le azioni appropriate per lasciarla sbollire, la rabbia, per lasciarla trasformare in assertività, in richieste precise, in consensi e dissensi espliciti. Più i risentimenti sono

grossi e antichi, più eros se ne sta rintanato, pieno di paura. E più tempo ci vuole per convincerlo ad uscire.

Con la rabbia non si può intrecciare nessuna corona di fiori. Si ha fretta, quando c'è la rabbia, piuttosto che sintonizzarci vogliamo sottomettere l'altro in qualche modo ai nostri voleri, e quel gioco bellissimo dove liberiamo anche la forza dell'istinto perde la sua ingenuità e la sua vulnerabilità, perché la mente della rabbia è distante dal cuore e il cuore è distante dal corpo.

La forza dell'istinto, l'onda della passione erotica, il lasciarsi andare a qualcosa che è più forte della ragione, la forza di un grande fiume, e il sottile gioco degli equilibri, la delicatezza di un respiro, senza ferire e senza la paura di ferire. Creare intrecci, io, tu, noi, i gesti che ci scambiamo, gli sguardi, le parole, le distanze e le attese, l'imprevedibilità del gioco, la libertà di proporsi e la libertà di accogliere. La sfera del piacere si interseca con tutti gli altri campi della nostra esistenza, come individui e come coppia, e ne subisce i ritmi e l'influenza. Non vive autonomamente, non la possiamo mettere in *stand by* e riaccenderla col telecomando all'ora di andare a letto. Intrecciare le ghirlande di eros sta tutto nel dirigersi verso l'altro, essere l'un l'altro accettati e confermati. Non è solo la voglia di sedurre, è l'attenzione ai segnali del partner, la capacità di lasciarsi sorprendere, andare anche fuori rotta. Parlare al corpo, fare spazio alle emozioni, soprattutto a te, fare spazio, prima nel mio cuore e nella mia mente, e poi anche nel corpo.

La corona di mille colori siamo io e te.