

ROSELLA DE LEONIBUS

# psicologia del quotidiano

cittadella editrice-assisi

## l'altro/a: un mistero da riscoprire

### *le tappe del ri-conoscersi*

Riconoscere se stessi, riconoscere l'altro/a, attraverso questo passaggio di consapevolezza, spesso doloroso, a volte stupendo e vivificante, per uscire dai copioni più o meno irrigiditi, per ridisegnare il gioco della relazione, per guardare a questo essere umano, con cui condivido la vita, con occhi nuovi, capaci di ritrovare la sorpresa, lo stupore di un incontro.

Dentro l'atto del ri-conoscersi ci sono alcuni dei passaggi che abbiamo appena esplorato.

Subito prima, c'è il non riconoscersi più: quel momento terribile in cui sentiamo smarriti, perché le cose non vanno per niente come avevamo pensato che dovessero andare. È il momento in cui guardiamo il partner con la fronte corrugata per dirgli/le che non è più lo stesso, per domandargli/le che cosa ne ha fatto di quella persona meravigliosa che lui/lei era un tempo. Quando crollano le nostre piccole o grandi aspettative, quando l'evento irrompe nel quotidiano, e ci fa stare così male da piangere, così male da sentirci tremendamente soli, quando ci domandiamo chi è veramente la persona con cui viviamo.

Poi viene il dolore: poco o tanto, temuto, atteso e quasi previsto, cresciuto pian piano, o brutalmente scoppiato in una notte, quando ci accorgiamo che sì, è proprio vero, i nostri progetti non potranno andare avanti, la nostra fiducia è crollata, la nostra strada è bloccata. Davanti al dolore si misura la grandezza dell'anima, la consistenza dei suoi argini, la capacità del terreno di assorbire la piena e farla defluire senza troppi danni. Cioè la nostra capacità di sentirlo, questo dolore, che si chiami tradimento, che si chiami delusione, che si chiami incomprensione, solitudine, chiusura del dialogo.

È la nostra capacità a starci accanto, andarci a guardare dentro, non fuggire subito, non buttare subito la bisaccia delle colpe sulle spalle dell'altro/a, non trasformare subito tutto in rabbia e rancore.

Se riusciamo a stare accanto al dolore senza fuggire e senza lasciarci sopraffare, allora il quadro comincia a definirsi più chiaro. Vediamo angolature di noi stessi e dell'altro che prima ci erano nascoste, scopriamo piaghe antiche, restiamo a volte sbalorditi dall'ovvio: ma come ho fatto a non accorgermene prima, ma come ho fatto a sopportare per tanto tempo questa cosa... e come io stesso/a ho contribuito a produrre tutto ciò...

Da qui si apre un nuovo passaggio. Se rinunciamo alla via più facile, alla soluzione più scontata, alla tentazione di far tornare tutto come prima, ripristinando a tutti i costi i vecchi equilibri, se accettiamo la sfida del cambiamento, allora siamo pronti per incontrare di nuovo il volto dell'altro/a.

Ecco allora che possiamo aprire l'emozione della sorpresa, della meraviglia, dell'inaspettato.

Chi sono io, chi sei tu? Quale "noi" possiamo fondare oggi, dopo aver attraversato il buio, dopo esserci inseguiti, e aspettati, e perduti, e presi a morsi e graffi, e feriti e guariti?

### *un quadro nuovo*

Lo stupore allora è quella vibrazione nuova dell'anima che scuote le immagini a cui siamo ormai assuefatti, quelle che non bruciano più né di passione né di dolore, le riporta in primo piano, le rimescola, le distrugge e le ricompone in un quadro nuovo. È l'impatto di questa destabilizzazione che ci permette di uscire dalla gabbia del nostro schema di riferimento, del nostro io anchilosato, e ci spinge verso l'altro/a, verso una nuova occasione di incontro con questo essere umano, da cui non mi difendo più, e lascio che veda il mio volto, perché tu mi ri-conosca, posso venire a ri-conoscere il tuo volto, e stare nello stupore, aprire una pagina nuova di questa nostra storia.

Chi sono quell'io che tu non avevi ancora visto?

Chi sei quel tu che io non avevo ancora conosciuto?

Chi siamo io e te attraverso e dopo questa traversata?

Che cosa era quel territorio inospitale che abbiamo attraversato, era una sfida, era una domanda inespressa, era una fuga, una rottura, una lacerazione, una denuncia, un malinteso velenoso, una distanza che stava diventando incolmabile?

Quali sono i nodi antichi con cui ognuno di noi due si è dovuto confrontare strada facendo? Forse la propria antica paura dell'abbandono, forse le proprie ferite narcisistiche, forse qualche falla nella propria autostima, forse qualche residuo bisogno di dipendenza, e magari, conquistata per la

via, anche la possibilità di sviluppare qualche buona risorsa, la capacità di lottare, per esempio, la possibilità di sostenere le frustrazioni, la disponibilità al cambiamento, lo stare saldi sulle proprie gambe, la forza adulta che serve per essere liberi?

In ogni caso, qualunque siano le condizioni in cui ne siamo usciti, dopo questo viaggio cambia il modo in cui percepisco l'altro/a, e posso ridefinire l'immagine che avevo dell'altro e l'immagine che l'altro aveva di me, e possiamo verificare se ci riconosciamo ancora nell'immagine che l'altro ha di noi stessi.

### *e lo stupore continua*

ora che ci siamo visti l'un l'altro col volto della delusione, del dolore, della rabbia, della ferita, dell'indifferenza, della fragilità, dell'angoscia, della solitudine, della distanza, della paura, dell'incertezza, della resa, possiamo anche scoprire il volto della voglia di rinascere, della voglia di cambiare, della voglia di ricominciare, della voglia e della possibilità di scrivere ancora una nuova storia per questo amore.

Non è vero che a questo punto possiamo tirare il fiato: "e da quel giorno vissero cent'anni felici e contenti!". No, è adesso che si ricomincia, che la partita si fa dura. Perché dovremo fare il funerale una volta per tutte ai nostri bisogni infantili, risolti o meno che siano, dovremo rinunciare a dipendere dall'altro per la legittimazione del nostro sé, dovremo imparare a scoprire le carte di tutta la gamma delle nostre emozioni, rinunciare per sempre a manipolare l'altro/a col silenzio e le parole. E dovremo imparare a dare riconoscimento, a dare diritto di cittadinanza ed assicurare una convivenza integrata alle diverse parti del nostro sé e alle diverse parti del sé del nostro partner.

Ma soprattutto abbiamo il compito di affezionarci più di ogni altra cosa a questa tensione viva e attiva verso l'altro, verso la sua diversità irriducibile, a questa fatica quotidiana del riconoscersi, a questo lavoro di cura costante per quello spazio di libertà che rappresenta la distanza di sicurezza tra l'uno e l'altro, lo spazio vitale per far esistere l'alterità.