

Relazione della presentazione del libro “La gentilezza che cambia le relazioni” di Anna Maria Palma, tenutosi il 19 gennaio 2018 presso la biblioteca San Matteo degli Armeni

Il libro presentato vuole raccontare che è possibile essere gentili, esserlo non è debolezza, è avere cura delle relazioni. Quello tra ciascuno di noi è spazio relazionale di cui dobbiamo prenderci cura: guardarlo, osservarlo e diventare consapevoli. Quando lo facciamo notiamo quanti residui ci lasciamo dentro.

Operare gentilezza è attenzione all'altro, ma anche a se stessi.

Il libro illustra anche certe istruzioni per praticare questo stile comunicativo, per avere rispetto dell'alterità che io non ho diritto di invadere e di fare del male. La gentilezza è una delle forme dell'assertività, con la quale possiamo avvicinarci alla relazione con il vantaggio di entrambe le parti, non a somma zero.

Ci vuole empatia, che passa prima da noi, prima di praticare gentilezza dobbiamo osservare noi stessi, a quanti pensieri selvaggi e immagini mentali passiamo agli altri con le parole.

L'indice del libro è originale, a forma di albero, proprio a significare il nostro processo di pensiero che procede per analogie, contiguità, non logica causa-effetto, e il morire dell'albero dipende da cosa c'è sotto la terra.

Le persone testimoniano le loro sofferenze riguardo l'essere ignorati, interrotti nell'ascolto o non salutati.

Ma va ricordato che non è solo un subire, spesso non ci accorgiamo che anche noi inconsapevolmente mettiamo in atto simili atteggiamenti e feriamo.

Quando si parla di “organizzazioni” s'intende la coppia, la famiglia, la scuola ecc.

Ma anche noi stessi siamo un'organizzazione di mente, di corpo, di emozioni e se non ho un governo per queste, come posso generare connessioni con gli altri? Ma ancora prima, come posso generare connessioni con me stesso?

A volte trattiamo male noi stessi come non faremmo con nessun altro, oppure succede che più le relazioni sono di prossimità, più ci sentiamo legittimati a trattare male, ma ciò è negativo anche per noi stessi perchè generiamo tossine.

E' da noi che dobbiamo partire per poter arrivare agli altri.

Il ritmo al giorno d'oggi è frenetico, tutto viene vissuto di fretta, ma non essere gentili perchè si è di fretta è solo un alibi in quanto praticare gentilezza non richiede ritmi rallentati, anzi è la scortesia che ci fa perdere tempo perchè non ci spieghiamo bene o non ci capiamo con l'altro. Per questo atteggiamento che assumiamo con la fretta ci vuole un antidoto. Serve un investimento nella gentilezza.

Guardando all'etimologia, nelle lingue antiche significa “appartenenza legata a responsabilità individuale”.

Con appartenenza si intende appunto: a me stesso, a una società, anche ad una specie e ci chiediamo, io, solo io, cosa posso fare? Va presa coscienza del fatto che una piccola cosa, può

scatenare forti conseguenze.

Responsabilità è anche abilità a rispondere nell'ambito delle proprie competenze, e la competenza relazionale tutti la abbiamo.

Victor Frank scrive «la libertà fondamentale dell'uomo è quella di scegliere come si comporterà in ogni situazione»

Ha scritto questa frase in un campo di concentramento, era convinto che non potessero togliergli la libertà di vivere quello che gli stava accadendo.

Essere gentili con chi è gentile è facile, il difficile è saperlo essere con chi non lo è, con chi ci prevarica per esempio.

Le parole chiave sono: Consapevolezza, Attenzione e Responsibilities.

Di queste ultime fanno parte: il linguaggio, l'ascolto, i pensieri, la percezione e agire l'azione

Linguaggio: Dietro una parola c'è una sensazione e a volte le parole feriscono, possono essere finestre, ma anche muri. Ci basti guardare le parole "sempre", "mai", il linguaggio condanna, definisce, chiude. Invece bisogna che sia creativo.

A volte usiamo anche le parti del corpo per fare del male.

Ascolto: Epitteto diceva che abbiamo due orecchie e una bocca sola, quindi è dopo aver ascoltato che potremo dire cose più sagge.

Schulz invece parla di quattro orecchie di cui, uno attento ai contenuti, uno alla rivelazione dell'altra persona (come dice le cose e cosa manifesta l'altra persona), uno attento al tipo di relazione che sta stabilendo l'altra persona, e l'ultimo ed il più sottile è l'orecchio dell'"appello" per capire cosa mi sta veramente dicendo o chiedendo l'altro.

Quando l'ascolto è superficiale genera molte incomprensioni, esso non si deve ridurre a me, non dobbiamo ridurre gli altri alla nostra personale esistenza o esperienza. Non possiamo "stirare" i concetti dell'altro spiegandogli cosa ci ha detto lui stesso e perdendo così le sfumature, ci vuole un atteggiamento che comprende anche le complessità ed è dentro questo ascolto che c'è spazio.

Pensieri: A volte i pensieri sono disfunzionali. Generalizzare, etichettare, ci fa perdere in partenza. Possono esserci prime impressioni, ma ci vuole un attimo per capire se esprimerle, se sono vere, se sono utili e quando non è così è meglio stare in silenzio. Noi abbiamo la possibilità di decidere se un pensiero è funzionale e la nostra mente può essere educata ad un tale pensiero.

Percezione: Niente di quello che sento è sbagliato anche se negativo, è sbagliato fermarsi su un solo sentire. Significa che con le percezioni ci possiamo lavorare, possiamo capire quanto è funzionale il nostro stato d'animo e lavorarci, in questo modo ci occupiamo del nostro benessere e di conseguenza del benessere del mondo.

Agire l'azione: L'impegno sta nell'agire dopo aver ascoltato, dopo aver pensato e percepito. Sono responsabile di come io vivo quello che mi sta accadendo.

La responsabilità ci restituisce un potere, una possibilità del poter fare dentro le relazioni. Esercitandola, cioè rendendola proattiva, investiamo tempo ed energia sui fattori trasformabili dal proprio intervento. Cedendola, quindi rendendola reattiva, investiamo tempo, energia ed attenzione su sfoghi disfunzionali.

Per quando riguarda l'attenzione, etimologicamente è " movimento verso", essa è alla base dell'interesse, è un gesto sulla mente. Attenzione e disattenzione dicono molto anche sulla nostra efficacia nella relazione. Senza questo movimento verso la relazione si spegne l'energia che fa muovere la relazione. Se non circola energia, se non pensiamo i pensieri, se non governiamo gli impulsi, non ci muoviamo verso niente e nessuno.

Goleman parla di tre tipi di attenzione irrinunciabili: la prima è quella a me stesso, in assenza di patologia io sto attento a mente, corpo ed emozioni.

Attenzione agli altri, che comprende l'attenzione a me per poterla dare all'altro.

Attenzione al contesto, cioè in famiglia, nella coppia, a scuola, nella classe ecc.

Le definisce "irrinunciabili" perchè se la prima non parte come si deve, tutto il resto si scombina.

Se sono gentile con me allora possono esserlo con gli altri.

La persona gentile è la persona risolta, soddisfatta, contenta di sé. Ma non serve essere perfetti per essere gentili, serve essere consapevoli.

Per concludere è stata proposta un'esperienza per i presenti: dovevano cercare nella stanza qualcosa che non avevano notato prima, decidere quindi in che direzione guardare e dove mettere l'attenzione, fissare il punto e concentrarsi sulla propria postura e respiro. Poi chiudere gli occhi per qualche secondo e dopo averli riaperti

constatare la sensazione provata, se si sentissero diversi da prima.

Alcuni si sono sentiti uguali a prima, altri più al sicuro o più sereni e tranquilli, per altri ancora l'ambiente aveva acquistato un aspetto familiare, diverso rispetto a quando sono entrati.

Questo è un allenamento all'attenzione interna a cui non siamo abituati perchè presi dal fare di ogni giorno. Dobbiamo ricordarci di mettere attenzione dove non lo facciamo senza aspettare di accorgersi dell'importanza delle altre dita solo quando un dito si rompe, e dobbiamo ricordarci di ringraziare ogni tanto.

Le costrizioni sono tante, ma le libertà interiori vanno coltivate, sono frutto di allenamenti. Ogni strada va bene, preghiera, yoga o altro, ma occorre manutenzione quotidiana per potersi chiedere: che differenza ho fatto io oggi?

Se allenati alla consapevolezza, alla presenza, allora si può capire l'autenticità della gentilezza.

Attenzione però, quando la gentilezza viene usata per ottenere è manipolazione. La gentilezza non è una verniciata di buone parole, ma una rivalorizzazione dell'alterità, è opera importante di decentramento del proprio sé. È maturazione personale e sociale.

Qualunque cosa si faccia serve: pratica, pazienza, perseveranza e passione per le relazioni.

Giulia Giannetti

Tirocinante del Corso di Laurea in Filosofia e scienze e tecniche psicologiche, curriculum in scienze e tecniche psicologiche, dell'Università degli Studi di Perugia, presso l'Ass.ne CIFORMAPER-Gestalt Ecology©