

Perdere... senza perdersi

Questo scritto è il resoconto di una conferenza dal titolo "Distacchi, perdite, sensi di colpa" tenutasi a Milano nello scorso anno d'attività.

Anna Condemi

La sala che ospita la conferenza tarda ad animarsi: ingressi timidi, per lo più solitari e quasi timorosi vanno silenziosamente a colmare i tanti posti vuoti che sembrano non invitare alla vicinanza, alla prossimità nonostante ognuno sappia benissimo che l'altro è lì per lo stesso motivo. Non basta, succede spesso così nelle conferenze.

"Diamo tempo..." sussurra il relatore. Ed è vero: ci vuole tempo per entrare nel tema proposto. Tempo e anche coraggio soprattutto per chi queste parole, che certamente hanno a che fare con stati d'animo pesanti, possono essere un macigno, un ostacolo insormontabile, un'emozione troppo dolorosa appena affiorata e subito soffocata, tardando a questo appuntamento o disertando quei posti che invece aspettano anche e soprattutto loro. Ma siamo tutti un po' così, siamo un po' come le lucertole: se una parte è minacciata la tagliamo via. Distaccandoci da noi stessi e dagli altri.

Distacchi, perdite, sensi di colpa. Quale esistenza non vive piccole e grandi perdite, piccoli e grandi distacchi? Da persone amate, da oggetti cari, dal paese di nascita, dalla casa a cui eravamo affezio-

nati e così via, sono eventi abbastanza comuni. C'è di più: il distacco non è solo perdere qualcuno o qualcosa, è anche perdere un proprio modo di essere. L'esperienza del crescere, ma anche quella d'invecchiare: il corpo che si trasforma, ad esempio, non è forse un distacco da un modo d'essere, da un'immagine di sé?

Sono emozioni ed esperienze comuni a tutti noi che ci riportano al più vasto tema del cambiamento, della trasformazione, che è poi il tema della vita: luoghi, relazioni, rapporti, ruoli sociali mutano, come cambiamo noi stessi insieme al nostro corpo e al nostro modo di pensare, di percepire, di sentire. La vita è tutta sostanzialmente un processo di cambiamento, un percorso del divenire, un aggiustamento consapevole di come siamo fatti: creare armonia dentro di sé, tikkun per il pensiero ebraico, sintesi nella definizione di Roberto Assagioli. E questo cambiamento comporta tanto la speranza della trasformazione quanto il timore della perdita. Dobbiamo allora evitare i distacchi? Impossibile. Neutralizzarli in modo da anestetizzarci e non sentire più nulla, né nell'animo né

nel corpo? Oppure ancora cristallizzarci, immobilizzarci nella sofferenza, solo per il fatto che la continuità, persino se dolorosa, ci dà un senso d'identità?

La Psicosintesi propone esattamente il contrario: nessuna anestesia, nessuna chiusura ai sentimenti, tanto meno a quelli pesanti. Queste emozioni purtroppo non sono rare, ma sono emozioni da condividere: solo così, pur essendo dolorose, non sono distruttive. Non è il dolore che ci distrugge dentro, ma l'isolamento, la chiusura.

Il dolore allora si può, si deve condividere e prima di tutto con noi stessi: come? Semplicemente permettendoci di provarlo. Fermiamoci, concediamoci tempo, lasciamolo parlare questo nostro dolore, e se le parole si esprimeranno in pianto, ascoltiamo ma facciamo con affetto: questo di oggi forse richiamerà lacrime più antiche che non ci eravamo permessi di provare, alle quali non avevamo concesso sfogo o espressione perché non potevamo concedercela. "Simile a pianta che non ha più fiori, ormai tronco, posso contorcermi. Salice piangente." È il sentimento doloroso di una poetessa giappo-

nese del '600, scritto dopo la scomparsa di tutti i suoi familiari, ma lei ha potuto permetterselo, ha potuto contorcersi, sostare nel suo dolore! Il dolore espresso, anche poeticamente, non distrugge, non lacera.

Scrivere, parlare, raccontare, raccontarci agli altri: a qualcuno che ci ascolti, che ci stringa una mano, che ci accompagni nella sofferenza, che condivida i nostri sentimenti. È la chiusura, il non parlare a "scavare un abisso tra sé e se stessi, tra sé e l'Altro, per il credente tra sé e Dio o qualsiasi forma di trascendenza. Parlare, al contrario, fa rientrare nel relativo". Quello che era un dolore assoluto, che c'invadeva totalmente, diventa relativo proprio perché, raccontandoci all'Altro, entrando in relazione scopriamo che accanto all'emozione dolorosa c'è il conforto, la simpatia, la tenerezza, l'empatia, la comprensione, la commozione. E con la commozione riemerge il ricordo delle persone amate, dei momenti belli. L'animo si solleva, si eleva.

Per Assagioli come per Buber noi siamo esseri di relazione, non siamo esseri soli: non esiste l'io se non esiste il tu. Solo se siamo in relazione

siamo noi stessi, siamo sulla strada dell'essere umano, siamo nella direzione del cuore, la kavana: quell'intenzione profonda, quella consapevolezza nel vivere per cui ogni azione, ogni gesto, ogni incontro, ogni cosa che ci circonda racchiude e imprigiona in sé preziose scintille che noi siamo in grado di liberare. Basta aprire lo sguardo e alzare gli occhi al cielo, soffermarsi sui volti delle persone, ammirare le cose stesse, persino gli oggetti, ma farlo con affetto, con consapevolezza: basta provarci e ascoltare le emozioni di piacere che si sentono nell'animo come nel corpo! Quel sentire che il mondo è vivo, è dappertutto, è con noi. A volte immaginiamo che la felicità abiti nelle grandi cose, nei grandi avvenimenti: una felicità rimandata: invece la felicità abita qui, adesso, nelle piccole cose,

dentro di noi, nel quotidiano come tante "storielle" chassidiche sanno raccontarci così bene. Altre volte crediamo invece che capiti ai fortunati, ma in realtà la felicità, la gioia noi possiamo cercarla e trattenerla, possiamo svilupparla coltivando un senso di gratitudine verso tutto ciò che ci circonda: è un nostro orientamento e sta a noi allenarci a percepirla. Sì, è la gioia, conclude il relatore, uno dei valori più importanti e non è incompatibile con il dolore. Viene detto, da uno dei presenti, un racconto chassidico. "Cos'è la gioia? La gioia è ciò che prova colui al quale hanno bruciato la casa, comincia a ricostruirla e prova gioia per ogni mattone, per ogni pietra che pone". La gioia anche di ricostruire, di trasformare: quest'esperienza di gioia che può seguire il dolore. Può trasformare

l'oscurità in luce.

Sono trascorse serenamente più di due ore, confermate da un caloroso applauso. La sala, che nel frattempo si è riempita, si anima: si formano piccoli gruppi spontanei che si scambiano pareri e sensazioni, che condividono pensieri ed emozioni. E organizzano il ritorno a casa insieme, unendo i loro percorsi. Ma questa non è forse la psicosintesi? ■

"Chi scrive può attirare magneticamente al momento giusto quei lettori, lontani nello spazio-tempo ma vicini a lui nel mondo dello spirito, che hanno bisogno di ciò che lui, in altro momento e in altro luogo, si sentì ispirato a dire."
R. Assagioli

Losing... without losing oneself

Anna Condemi
abstract

Any human life goes through small and big separations, small and big losses.

This changing process which basically is life itself bears both the hope of transformation and he fear of loss. How can we live separations without suffering? It is right for us to freeze ourselves in order to neutralize separations? How can we alternatively cope with pain without destroying us? Simply allowing ourselves to experience pain, feeling it and handling it with care, avoiding to isolate ourselves, we shouldn't cut ourself off, but share our grief. Talking, talking of ourselves helps to perceive our experience with a sense of relatively, leads to feelings such as Comfort, Empathy, ultimately even Joy.

The delight of reconstructing, transforming, creating Harmony or, as Assagioli teaches, of achieving the Synthesis.