

Ασκήσεις (10): *Imparare a dialogare*

Sabato, 12 marzo 2011

La vita delle nostre relazioni è fatta di abitudini consolidate, di caldi stereotipi, di confortevoli pregiudizi, dell'inveterata tendenza ad illudersi: tali sono i silenzi studiati, le mancate risposte, gli accordi con quelli che ci fa più comodo avere dalla nostra parte, il "fatto compiuto", la verità usata come clava per anni. Più spesso interviene la nostra Ombra a decidere per noi: allora, è ostilità, sospetto, recriminazione, magari fatti passare come 'perplexità'. Basta usare parole che attenuano e sfumano la realtà, per farla apparire meno cruda. In sostanza, non siamo disposti a comunicare veramente.

A sentire i vissuti dei ragazzi che cercano di uscire dalla tossicomania, sembra che anche loro finiscano per avvertire l'inconsistenza di relazioni in cui prevale il non detto delle emozioni, della sessualità, della droga intesa come alterazione degli stati di coscienza. Se escludiamo quest'ultimo aspetto della loro esperienza, quando si parla di gestione delle emozioni, cadono dalle nuvole: non sanno affrontare nessuna delle situazioni più comuni in cui si ritrovano a vivere. Avvertono oscuramente che bisogna agire diversamente, ma non sanno cos'altro si possa fare, al di là della negazione dei problemi o dell'affrontamento con ostinazione e astratta determinazione. Avanzano sicuri di sé, ma non sanno dire dove stiano andando e perché. Tutto orizzontale. Descrivono la realtà. Raramente mostrano di comprendere il punto di vista degli altri, di tutti gli altri.

Dell'altro che è in noi che ne sarà, se non impariamo a fare i conti con quelle parti di noi che se ne vanno per conto loro e che ci trascinano nei più pericolosi vicoli ciechi?

L'ingorgo sentimentale, l'accumulo dei problemi irrisolti richiedono strategie di igiene mentale vera e propria. Non c'è cosa della nostra vita che non sia pensata e catalogata dalla mente, se siamo almeno un po' riflessivi. Se agiamo d'impulso, nondimeno scattano in noi quegli automatismi mentali che si basano sull'esperienza passata e che ci portano a dire che si fa così e così. Insomma, siamo responsabili delle nostre emozioni. Esse non sono disgiunte dai nostri pensieri. E' importante

sapere che se ci prendiamo cura di essi, riusciremo a fare qualcosa anche di esse, cioè a regolare la nostra vita sentimentale, senza procedere a casaccio, improvvisando sempre.

Se ci mettiamo a seguire con la coscienza i passi che compiamo giorno per giorno, finiamo per scoprire i trucchi a cui ricorre la ragione per giustificare ogni scelta avventata: basta assecondare tacitamente ogni inclinazione che conduca a qualche piacere o a confermare scelte 'comode', che ci aggradano di più, e il gioco è fatto. Sembra quasi che le cose abbiano agito per noi. E' andata così! Come se noi fossimo assenti!

Se, invece, prendiamo a **dialogare** con noi stessi, a interrogarci di continuo su quello che stiamo per fare; se cerchiamo le vere ragioni che spingono gli altri ad agire in un certo modo, forse usciremo dalla vita irriflessa, spontanea, immediata, tutta schiacciata sul presente che costituisce una delle forme più sicure di vita inautentica.

E' interessante fermarsi a riflettere sulle **forme di esistenza mancata** che contraddistinguono tratti della schizofrenia, secondo Binswanger. Egli definì la malattia una forma di *fallimento*, di *mancata riuscita* dell'esistenza. E rivelò come la sua scienza non fosse lontana dalla vita di tutti i giorni:

«L'antropoanalisi prende come punto di partenza il linguaggio comune e si lascia guidare da esso perché, come dice Goethe, il linguaggio comune ha già articolato, esplicitato, enunciato "dal paradiso terrestre fino ad oggi", in "mille modi di linguaggio e di discorso" ciò che noi siamo e ciò in mezzo a cui viviamo, con tanta profondità che i suoi "progetti di mondo" costituiscono la nostra dimora spirituale, la nostra patria, la nostra "aria nativa", senza di cui i nostri passi non poserebbero più su nessun terreno, il nostro respiro perderebbe il suo elemento vitale».

Anche per noi la follia d'amore, ad esempio, costituisce un rischio a portata di mano. Molti dei nostri ragazzi – i tossicomani – sono morti in seguito al fallimento delle loro esperienze amorose. Se ci mettessimo ad analizzare una per una tutte le modalità dell'esistenza, scopriremmo facilmente

per ognuna il rischio imminente, la possibilità dell'errore ad ogni passo. Siamo liberi. Se la persona è 'in equilibrio'.

Quello che ci si para davanti ad ogni piè sospinto è la possibilità del **dialogo**, con noi stessi e con gli altri. Tutto ciò che precede è solo un tentativo di descrivere il disordine e la confusione a cui ci votiamo per la nostra rinuncia al dialogo.

Innanzitutto, si richiede apertura. Ma questa parola non è proprio così chiara come sembrerebbe. Per me, si tratta di aprirsi a nuove evidenze, al nuovo che è rappresentato dall'insorgere in noi di un'emozione nuova, di un significato nuovo, in seguito al continuo rinnovarsi della nostra esperienza, cioè della vita dell'invisibile in noi. Lo stesso si dirà della realtà degli altri. Essi sono sempre qualcosa di nuovo da scoprire. Anche quando si tratti di persone a noi note da sempre. Non sappiamo cosa ci diranno tra un po'. Se noi ci collochiamo nella giusta prospettiva, se mostriamo di essere disposti a dare credito alle loro parole, gli altri a loro volta si apriranno. Si rivolgeranno a noi con interesse e fiducia. Penseranno di noi che siamo interlocutori e non semplici destinatari o competitori e basta, non importa in quale campo dell'esperienza.

Bisogna essere disposti poi a essere messi in gioco quanto al modo in cui conduciamo la nostra vita presente e a quello in cui abbiamo condotto la nostra vita passata.

Bisogna essere disposti a concedere all'altro l'arma della confutazione delle nostre opinioni. E dobbiamo decidere che le nostre sono solo opinioni, anche sulle questioni che più ci stanno a cuore, perché sia possibile procedere assieme all'altro in una direzione che ci vedrà avanzare entrambi.

Bisogna essere disposti a ritrovarsi nel dubbio in cui ci metterà l'altro con le sue argomentazioni. Da lì, sicuramente si ripartirà insieme per procedere verso la verità.

Bisogna essere disposti a partorire insieme una verità che si accampi al di sopra dei casi particolari e delle esperienze personali, una verità che sia valida per tutti.

Il metodo e la meta di questo procedere non è l'esito di una lezione da cui apprendere qualche verità, ma il prendersi cura di sé, perché si crei anche al nostro interno la situazione dialogica. Dobbiamo, ad esempio, combattere con la nostra Ombra... C'è qualcun altro dentro di noi con cui quotidianamente dobbiamo fare i conti. Come tratteremo le

nostre facoltà superiori anarchicamente protese a decidere per noi?

Sicuramente, c'è da confessare a se stessi di non possedere stabilmente alcuna verità.

Nel dialogo ci interroghiamo su qualcosa di rilevante per la nostra vita, scoprendo la nostra ignoranza e cercando con l'altro una percorso di crescita. Perché non potremmo fare tutto ciò da soli? Perché solo chi è capace di un autentico incontro con gli altri è poi capace di incontrare se stesso nella verità.

Il dialogo va condotto in uno spirito di persuasione, inducendo l'anima di chi sta di fronte a mutare il proprio atteggiamento di fronte al problema. Ciò che conta dunque nel dialogo non è solo la dottrina comunicata, bensì il metodo, la modalità peculiare di portare avanti un discorso, alla ricerca di un accordo razionale che sia la base di una profonda adesione dell'anima a quanto affermato nel dialogo stesso.