

CHIARA MORTARI

CONVERSAZIONI COBALTO

La semplice via degli affetti



QUADERNI di
premesse...

edizioni la meridiana

QUADERNI di
premesse...
per il cambiamento sociale

Collana curata da
PAOLA SCALARI

CHIARA MORTARI

CONVERSAZIONI COBALTO

La semplice via degli affetti

edizioni la meridiana

2016 © edizioni la meridiana

Via Sergio Fontana, 10/C - 70056 Molfetta (BA) - tel. 080/3346971

www.lameridiana.it

info@lameridiana.it

ISBN 978-88-6153-576-3

In copertina "Conversazioni cobalto", opera su tela di Andrea Jori, mixed media, 2015, foto di Paolo Fiaccadori

*A chi non smette di sperare
senza pretendere di meritare qualcosa*

.....

INDICE

<i>Premessa</i>	9
Partenze	15
Passanti distratti.....	19
Difese	25
Spigoli.....	31
Periferie.....	35
Incontri germinativi	39
Crisi	43
Ubriachi didentro.....	49
Adolescenze.....	53
La casa di D.	59
Conversazioni cobalto	63
Epilogo e ringraziamenti	67

PREMESSA

I nostri giorni sono spesso scanditi da fatti di cronaca, gesti efferati o comuni situazioni che provocano effetti incomprensibili, che scombinano il procedere organizzato di ragione e sentimenti. Ci si perde nel tumulto di un'esistenza complicata e difficile, al punto che quanto avviene nel mondo esterno e nel nostro universo interiore, sembra comportare un'irreparabile perdita di fiducia negli altri.

Quali sono gli argomenti che si vogliono affrontare in questo libro?

Alla richiesta esplicita e senza dubbio ragionevole per chi intende leggere, mi sento in difficoltà senza un preciso motivo. So solo che queste pagine rappresentano una "riserva protetta", una zona di scomposta razionalità. Una sorta di viaggio interiore dove può avvenire che le considerazioni prendano direzioni strane, prive d'intento preciso. Senza presunzione di insegnare qualcosa, in questi fogli ho raccolto commenti a bassa voce, scene di stupore, osservazioni, flash autobiografici, incontri, emozioni disordinate che vagano alla ricerca di equilibrio. Si tratta di dieci istantanee, temi di conversazione, in cui forse ritrovare tratti comuni. Un'area dove mi addentro con cautela, consapevole di muovermi in territori non facilmente accessibili, con una scrittura narrativa e più intima.

In particolare, il convergere di esperienze private verso problemi comuni ha aperto squarci d'indagine e diverse prospettive d'interpretazione del mondo affettivo e dei rapporti tra le persone. Come uscire dall'isolamento sentimentale che spesso ci fa soffrire?

Ci sono domande che nel corso del lavoro professionale si

sono accumulate nell'archivio delle questioni psicologiche più condivise e forse anche impellenti. Scelgo di dare voce ad alcune situazioni problematiche, per svelare e descrivere possibili itinerari che orientano emozioni profonde verso un contatto con la vita e l'amore per essa.

Il prestare ascolto a queste parole libere, che mettono in luce le impressioni, e a sentimenti nascosti, meno inibiti, può aprire un dialogo con la ragione, indirizzando quei contrasti a volte dolorosi, che rischiano di compromettere i nostri comportamenti. Non è facile dichiararlo, ma il laboratorio della nostra affettività spesso conserva animi sdruciti, insteriliti dalla complessità quotidiana, logorati dalla competizione che la società impone.

Forse però è possibile riscattare la nostra esistenza anche quando ci sentiamo fragili, confusi, esposti al rischio di "perdere": il riannodare quei fili che conducono alle ragioni del nostro sentire può consentire un'adesione più autentica con la realtà e una riconciliazione tra noi e gli altri.

Nei colloqui con le persone, nell'intimità di spazi tutelati professionalmente, si evidenziano sentimenti inconfessabili, tenuti dentro, dove i pensieri s'incontrano o scontrano per cercare equilibrio, comprensione dei fatti che la vita ci riserva. Questi vissuti emotivi spesso assumono la forma di domande, perché "sono sconvolto dalla gelosia e non riesco più a vivere serenamente i rapporti con le persone"; "mi sento inadeguata e presa dal panico"; "quelli non li sopporto più, vorrei scomparissero dalla faccia della terra"; "quella persona mi piace ma non riesco a dirglielo".

In ogni caso, di là dei temi personali, solitamente, i motivi confluiscono con apprensione nel medesimo quesito: "Ma capita solo a me?". Ormai molti studi confermano l'importanza delle emozioni anche dal punto di vista clinico¹, ciò nonostante, ancora si fa fatica a riconoscere quanto siamo poco abituati a fare i conti con queste parti oscure di noi. Le nostre esperienze emotive si confondono e rischiano di condurre all'isolamento, all'insofferenza nei confronti di ogni forma di relazione che implichi responsabilità.

Il lavoro di psicoterapeuta rappresenta una fonte di stimoli e risorse per approfondire studi e analisi dei vissuti quotidiani individuali, e inevitabilmente emergono comparazioni di stili di vita e confronti.

Così abituata alle teorie, impegnata da sempre professionalmente ad addomesticare modelli di riferimento tra scienze umane e psicologiche, ora mi pare che l'esperienza maturata possa aprire le stanze dello studio clinico e delle lezioni accademiche per condividere spazi di dialogo. Ognuno di noi cela qualche segreto, parole trattenute o mormorate sottovoce. Ci si sente soli e affranti dal peso di quanto non riusciamo a esprimere e/o condividere. Sempre più mi sono resa conto che forse alcuni di questi discorsi vanno liberati dall'ideologia della privatizzazione che spesso apre divari tra le persone. Tutto quanto è vissuto in modo così individuale e ideologico, divide l'umanità e aggrava lo stato di conflitto, della società individualizzata/privatizzata. Il conflitto e l'inimicizia, proprio come il danno, sono considerati *personali* e per ogni disagio subito si postula che vada ricercato un colpevole².

Non sempre siamo impraticabili a oltrepassare quel ponte tra le due sponde della nostra esistenza che unisce l'interesse per sé e la cura e l'attenzione per gli altri. Anzi, spesso i sentimenti portano in direzioni opposte e un proprio vantaggio diventa causa di disagio altrui.

Per questo motivo mi sembra utile andare alla ricerca di quel legame tra sentimenti, carattere e istinti morali: una semplice via degli affetti.

Esiste, di fatto, un'attitudine da esercitare, che comprende la capacità di controllare un impulso, leggere i sentimenti di un'altra persona, gestire i tumulti della relazione con gli altri. Con meno inibizioni, ci si può interrogare sul senso della propria vita, attraverso colloqui interiori e rimandi dei propri vissuti di relazione, anche senza finalizzare a risposte preconfezionate o risultati rapidi.

Si possono seguire pensieri vaganti, a volte disordinati e scoprire che questo viaggio in profondità al centro di noi stessi, può aprire una prospettiva diversa della vita. Ricorrendo a un riferimento mitologico possiamo pensare di fare come Persefone che deve scendere ogni anno nel regno sotterraneo. La dea, rappresenta la figura del seme, del chicco di grano, che viene seppellito sotto terra e vi rimane appunto un terzo dell'anno, fino a primavera, quando germoglia alla luce del sole.

Immagino allora per associazione che se frequentiamo le nostre emozioni anche quelle più nascoste, forse riusciamo anche noi a “raggiungere” tutto quello che, nel profondo delle nostre soggettività, rappresenta una risorsa. Quel mondo invisibile che ci attrae e respinge s’illumina per far germinare, gradualmente, quanto è depositato e può dare frutti.

Alcuni scorci esistenziali, dove confluiscono liberamente emozioni e intrecci, sono ripresi in questa scrittura sottraendoli alla spesso impietosa censura di un asettico contesto e linguaggio professionale.

Devo ammettere che quando penso alla tessitura di una trama che incrocia l’esperienza personale oltre che professionale, non posso nascondere la difficoltà, una sorta di sproporzionata fatica o forse, più onestamente, ostinata reticenza a tirar fuori/condividere opinioni. Credo però che in questi tempi di complessità sociale, sia utile attrezzarsi per imparare, fin dall’infanzia, un alfabeto emozionale, per aumentare la consapevolezza e contenere i sentimenti negativi.

Le emozioni che spesso sovrastano il nostro agire quotidiano sono governabili da un’intelligenza emotiva che, se opportunamente coltivata, consente di orientare meglio i contrasti che attraversano i nostri mondi interni, rendendo sostenibili i desideri.

Spesso, si tratta di vere e proprie conversazioni tra mente e cuore, periferie di parole colte al volo, nella penombra di sentimenti, per “evocare provocando”³.

L’ascolto diretto ci aiuta a identificare, accettare, esplorare, interpretare e gestire in modo flessibile i propri vissuti, ottenere maggiore equilibrio e coerenza di comportamenti, evitando sprechi di affettività e umanità. Per superare la crisi della nostra società dobbiamo cambiare direzione, partendo dal nostro privato, cercando di convertire il negativo in positivo, “individuando vie e modi di solidarietà e condivisione con chi ha più bisogno”⁴.

Questo libro, dunque, è piuttosto un quaderno di appunti, tracce di esercitazioni dove si confidano pensieri, turbamenti e affetti, orme di chi percorre l’esistenza, alla ricerca di orizzonti di senso che a volte, sorprendentemente, sono comuni a molti di noi.

NOTE

- 1 Friedman H., Boothby-Kewley, *The Disease-Prone Personality: A Meta-Analytic View*, in "American Psychologist", 42, 1987.
- 2 Bauman Z., *L'arte della vita*, Laterza, Bari 2009.
- 3 Phillips A., *Sul bacio, il solletico e la noia*, Ponte alle Grazie, Milano 2011.
- 4 Papa Francesco, "Giornata Mondiale dell'Ambiente", udienza generale, Roma, 5 giugno 2013.

PARTENZE

*È la proiezione
dell'adolescenza a impe-
dirci di essere nel mezzo
della vita e a stendere
un sudario di paura sul-
le affascinanti domande
della sua ultima parte*

JAMES HILLMAN¹

Oggi ho deciso di partire. Mi scollo dalla mia età di mezzo, oltrepassata da un po', per guardare oltre, verso direzioni di pensiero più libero. Dopo tanto tempo che ho trascorso sui libri, nel chiuso del mio studio professionale e delle aule piene di studenti, lascio sponde sicure, attirata da nuove esplorazioni. Da sempre guidata dalle teorie dei grandi maestri delle scienze umane e psicologiche, oddio, chi me lo fa fare d'imbarcarmi in questa esperienza di scrittura senza la sicurezza che alcuni pensieri in libertà possano essere accolti?

Queste sono le prime righe che tentano di rendere comprensibili alcune introspezioni, riflessioni intime e, credo, non solo personali.

Un tratto ormai lungo di vita mi sollecita ad alzare lo sguardo, oltre le consuetudini del mio lavoro quotidiano tra psicologia clinica e studi accademici. Senza pretese d'insegnare qualcosa, mi piacerebbe aprire quei dialoghi rinchiusi in ambiti ristretti o specialistici, per rendere meno privati, vissuti e stati d'animo, spesso fonti di disagio, perché confusi tra ragione e sentimento.

Parole fuori luogo, scompaginate e disordinate, colte tra emozioni e sensazioni, che mal si adattano alla logica composta della razionalità. Alcune considerazioni tentano di sfuggire alla cen-

sura, rimangono impigliate nel pregiudizio, non escono! Altre sono troppo intime, delicate, sicuramente da tutelare. Nella penna, ma prima ancora nella mente, si agitano sentimenti rilasciati nel caldo di relazioni private, profonde dove si mescola un parlare in prima persona.

Spesso alcune frasi sono persino difficili da formulare, si rischia di perdere il discorso che rimane sospeso. Soprattutto certi incontri durante i quali gli scambi d'idee suscitano reazioni inaspettate, sollecitano la voglia di schiudere, di collegare racconti, intrecciare trame di vita.

"Sai, di sti tempi, mi verrebbe voglia di mandare al diavolo tutto, faccio fatica a reggere tante ottusità che vedo. Non capita spesso di trovare qualcuno con cui confrontarsi più in profondità. Ti ringrazio per la disponibilità ad ascoltarmi ogni volta che mi frullano in testa pensieri e intenzioni. Confidare, parlare ad alta voce e condividere, aiutano a mettere a fuoco..."

dichiara con gratitudine, un noto professionista assillato da varie tensioni esistenziali.

Non mi pare di fare nulla di speciale ma evidentemente per una persona così dedita al lavoro intellettuale, diventa importante sperimentare un genere di dialogo più libero e autentico, perché no, anche confuso.

Ecco, penso che sia proprio questa lunga esperienza di ascolto delle persone e di me stessa, che mi porta a considerare i risultati di quest'allenamento alla comunicazione introspettiva: porsi in relazione, per scoprirsi, lasciarsi condurre da confronti che non hanno cifre di giudizio.

Da diverso tempo, forse frutto di una maturata esperienza professionale nell'ambito dell'indagine psichica, meditavo l'idea di tradurre e condividere quelle "conversazioni" recondite che spesso avvengono all'interno di noi stessi. Alcuni dialoghi interiori sono più vicini ai dintorni dell'animo/a piuttosto che a quelli della ragione e, proprio lì, si rintracciano spesso motivi non espressi causa di disagio o, viceversa, fonti insospettabili di virtù e passione. Oltre ogni intenzione di centrare sul personale il risultato della scrittura, l'ambizione è di allargare lo sguardo

verso un sentire meno privato, una comune umanità. Alzare il volume di quelle voci che mormorano senza distinguersi, all'ombra della ragione, parole distratte lasciate fluire quotidianamente. Non è facile e so bene che le risorse per raccontare partono da me stessa. Anche se le mie intenzioni sono dirette a cogliere piuttosto gli stati d'animo delle altre persone, non posso prescindere dall'ascolto dei miei vissuti che inevitabilmente filtrano, colgono e setacciano.

Perché oggi? Perché adesso?

Non esiste una ragione speciale, eppure ora, alle tredici, di un'assolata giornata estiva, di ritorno da un giro in città, sento il brusio confuso di sensazioni e riflessioni che, sono sicura, sfuggiranno nei prossimi giorni. Prossimamente si presenterà un mio libro e l'impegno con la casa editrice mi sollecita a fare un minimo di promozione e quindi prendere contatto con le librerie e qualche personaggio che può sostenere la diffusione.

Non amo il clamore, rifuggo occasioni di notorietà e ogni situazione che mi pone in contatto con il mondo tonante, mi stordisce e deprime. C'è sempre un conflitto in me, forse abbastanza comune, tra opposte tensioni: l'agire o l'attesa inerme di chissà che cosa. Così spesso succede che quando sono sul punto di dare corso a qualche azione attorno a cui si addensano aspettative, sorge la voglia di ritirarsi e ritornare ad un punto di partenza, "base sicura" meno coinvolgente, che non espone ma, anzi, difende dagli altri e magari dal mondo in generale.

È allettante e, per quanto ne so, siamo in molti a vagheggiare spesso, il *buen retiro* dalla complessità sociale, l'isola deserta, la libertà del non fare, la leggerezza del non rapporto.

Quante sconfitte affettive! Perché continuare a sopportare il peso di una certa quotidianità frustrante e avara di gratificazioni?

Ogni possibilità di fuga comporta costi elevati e non è facile conciliare stati d'animo che portano all'isolamento con ragioni che impongono la nostra presenza attiva nella comunità sociale. Mi pare legittima la voglia di mandare tutto all'aria ma, nello stesso tempo, credo che esista un principio di responsabilità che porta in età matura a non sottrarsi e a partecipare. Penso che sarà opportuno ricordarlo quando i giorni trascorrono noiosi e

CHIARA MORTARI

monotoni, quando la solitudine sconfina nell'angoscia!

Per tali motivi ho deciso di mettere da parte ogni esitazione: i fatti non mancano e questa giornata, con i suoi pretesti, può rappresentare un *incipit* per dare un ordine alla confusione di idee e sistemare meglio i pensieri che spesso si aggrovigliano attorno all'anima.

Andare incontro al mondo per cercare le occasioni che riserva o ritrarsi dal confronto?

Qualcuno, ironizzando o forse sul serio, non si sa, afferma che tale contraddizione è ben rispecchiata da ciò che avviene nella pesca: è una sfida nel cogliere il momento per l'azione giusta e il risultato non è mai scontato.

Chi tiene per i pesci?

NOTE

- 1 Hillman J., *La forza del carattere*, Adelphi, Milano 2000.

“Le emozioni che spesso sovrastano il nostro agire quotidiano sono governabili da un’intelligenza emotiva che, se opportunamente coltivata, consente di orientare meglio i contrasti che attraversano i nostri mondi interni, rendendo sostenibili i desideri.

Spesso, si tratta di vere e proprie conversazioni tra mente e cuore, periferie di parole colte al volo, nella penombra di sentimenti, per evocare provocando.

L’ascolto diretto ci aiuta a identificare, accettare, esplorare, interpretare, trasformare e gestire in modo flessibile le proprie emozioni, ottenere maggiore equilibrio e coerenza di comportamenti, evitando sprechi di affettività e umanità. Per superare la crisi della nostra società dobbiamo cambiare direzione, partendo dal nostro privato, cercando di convertire il negativo in positivo, ‘individuando vie e modi di solidarietà e condivisione con chi ha più bisogno’.

Questo libro, dunque, è un quaderno di appunti, tracce di esercitazioni dove si confidano pensieri, turbamenti e affetti, orme di chi percorre l’esistenza, alla ricerca di orizzonti di senso che a volte, sorprendentemente, sono comuni a molti di noi.”

ISBN 978-88-6153-576-3



Euro 13,50 (I.i.)