

Convivenza. Vittorio Lingiardi racconta la complessità e la bellezza di conciliare i tanti sé che risiedono in noi, e di metterli in grado di reagire armoniosamente con l'esterno

La difficile arte di vivere con gli altri

Vittorio Lingiardi

La prima convivenza è in noi. Ogni giorno ci imbatiamo in noi stessi. Non ci piacciono, ci disapproviamo. Vogliamo cose diverse, incompatibili: l'avventura e la sicurezza, la solitudine e la compagnia, la fermezza e il patteggiamento, la parola e il silenzio. Ogni convivenza col mondo nasce dentro di noi perché il timbro della nostra vita dipende da come suona ogni elemento della nostra orchestra mentale. O da come sospende il suono. Per alcuni è un'orchestra da camera, per altri sinfonica. Dico orchestra perché mi piace l'idea che il risultato della convivenza interiore sia una musica e perché so che questa musica ci vuole contemporaneamente direttore, strumento e strumentista. Ma potevo dire parlamento, teatro o condominio: la convivenza interiore ha infinite metafore, ciascuno trovi la sua.

La convivenza interiore ci chiede di stare tra gli spazi e attraversare ponti costruiti, più o meno faticosamente, sull'arcipelago della nostra identità. Non a caso la saggezza alchemica fece suo il detto zenoniano *unus ego et multi in me*, elegante manifesto della molteplicità interiore. Che si estroflette, in versione spacciata, pragmatica e cooperativa, nel famoso *uno per tutti, tutti per uno*

dei moschettieri di Dumas. Tra i mantra della convivenza, i miei preferiti vengono dalla Francia. Mi guidano nei paesaggi della mente e del mondo. Uno viene da Montaigne: «se parlo di me in vario modo, è perché mi guardo in vario modo». L'altro l'ho rubato a uno psicoanalista, Pontalis: «ci vogliono parecchi luoghi dentro di sé per avere qualche speranza di essere se stessi». Partiamo da qui, dunque, dall'idea che un buon funzionamento psichico è il risultato della convivenza, pacifica o irrequieta, di molteplici stati del sé. Parecchi luoghi, tanti cammini, molte motivazioni: la nostra autenticità si giova dell'esperienza di essere spinti in più direzioni nello stesso momento. Psiche città aperta.

Cercherò di percorrere, con bussole psicologiche, la tensione contemporanea, clinica e sociale, tra identità e molteplicità. Con l'avvento di una società più fluida e lo sviluppo della vita online, il tema non già di un *Sé unico*, centrale e coeso, ma di una *molteplicità di sé*, decentrata e dialogica, è sempre sotto ai nostri occhi. Pensiamo alle "finestre" che nel giro di poche ore apriamo e chiudiamo nei nostri dispositivi digitali: preparo una mail di lavoro, rileggo la lettera d'amore che ho scritto ieri e non ho ancora spedito, faccio un bonifico, mando un messaggio a un'amica malata, curioso in un sito porno, ricevo una richiesta d'aiuto da parte di un'as-

sociazione umanitaria... La nostra velocità nell'aprire e chiudere queste finestre può essere una metafora dell'operazione implicata: accendere e spegnere parti della nostra mente. Può esprimere duttilità e velocità, può rivelare confusione e micromeccaniche dissociative.

Non esiste funzionamento psichico senza conflitto. Per la psicoanalisi, il più classico è quello edipico, ovvero la convivenza della famiglia interiore che costruiamo a partire dalla famiglia in cui siamo nati. Da una parte il desiderio, il bisogno, la tenerezza e il legame; dall'altra la proibizione, l'esclusione, la rivalità, il timore della punizione. Gran parte della nostra vita mentale è impegnata a organizzare la convivenza tra parti che si oppongono, pensieri ambivalenti, direzioni incerte. *Odi et amo*. Raramente la direzione è una sola. Quando la percepiamo unica, sicura e orientata, è sempre il risultato di un lavoro, incessante e spesso inconsapevole, affidato al gioco dei nostri meccanismi di difesa e delle nostre strategie di adattamento, il cui compito è quello di garantirci, finché è possibile, negoziazioni non troppo rumorose, così che alla superficie della vita tutto sembri, più o meno, tranquillo. Come faremmo, altrimenti, a convivere con l'ipoteca di separazioni e perdite che grava sulle nostre vite? All'inevitabile storia di dolore che ogni storia d'amore porta con sé?

«Io loderei un'anima a diversi piani», dice ancora Montaigne. Questo libro, la sua scansione in tre piani (io-tu-noi), nasce dall'idea che il mondo delle convivenze è inevitabilmente concentrico: se non so convivere con me stesso, dialogando con i molti che mi abitano, non vivrò bene con l'altro e con gli altri. E non saper vivere con gli altri comporta a sua volta conseguenze nefaste sulla vita interiore. Non siamo un sistema isolato, impensabile è un io senza un tu. Il movimento verso l'altro – un passo oppure un salto – è anche l'ingresso in una stanza nuova (però arredata durante l'infanzia) del nostro mondo interno. Parlerò dell'incontro con il tu soprattutto dal punto di vista del legame amoroso, mostrando come alcune leggi che lo governano – il ritmo sempre inquieto della relazione, il lavoro continuo della sintonizzazione, la tensione al riconoscimento reciproco, il tentativo di negoziare e la spinta a riparare i momenti di rottura – appartengano a ogni rapporto fondato sull'io-tu: la genitorialità, l'amicizia, la psicoterapia, l'insegnamento.

Quest'estate una coda in autostrada mi ha convinto a uscire a Piacenza sud. Affidandomi alle indica-

zioni del navigatore, provvidenzialmente sbagliate, dopo un'oretta mi sono ritrovato davanti a Sant'Agata, la casa di Verdi per cinquant'anni. Pieno agosto, molto caldo, nessun visitatore. Così, dopo essermi perso una prima volta nelle contrade emiliane, mi sono perso una seconda nelle stanze della villa. E poi una terza, tra le piante del parco, il *Macbeth* negli auricolari. Ero commosso e pieno di ricordi. Ero "con me", con i *multi in me*: il bambino perduto, l'esploratore adolescente, il viaggiatore segreto, il melomane ormai quasi anziano. La marea impalpabile della malinconia mi saliva agli occhi, un dentro troppo pieno cercava un "tu". A chi raccontare, con chi ricordare e celebrare se non con te che mi hai insegnato la musica di Verdi? Ti ho mandato – vi(v)a WhatsApp – una foto della villa e degli alberi attorno. Ero "con te". Adesso sono a casa e sto scrivendo; penso alle persone, conosciute e sconosciute, che leggeranno queste pagine, al mio bisogno di comunicare con una comunità più ampia. Mi domando se ciò che scrivo può essere interessante, avere senso, lasciare il tempo che trova. Sono "con gli altri".

Punteggiata di soste – solitarie,

in due o collettive – la vita è circolare. Senza un tu, la pienezza di me potrebbe tradirmi, il vuoto inghiottirmi, la solitudine prendermi con sé. Senza una comunità, la coppia sarebbe chiusa sui suoi bisogni, sui piaceri e dispiaceri della vita amorosa. Non ci sarebbero le persone che non conosciamo, lo star bene degli altri non ci farebbe da barometro. Non ci sarebbero la gentilezza, l'accoglienza e la passione politica. Senza un tu l'io si svuota. Senza un noi il tu si inaridisce. Ma se è tutto per gli altri, sordo a se stesso, l'io si calpesta. Aspiriamo alla totalità e inseguiamo la sintesi, ma spesso dobbiamo arrenderci a negoziare nella parzialità. Cerchiamo l'Uno, ma siamo in mille. La maiuscola (Sé) ci rassicura, ma sono le minuscole (sé) quelle sempre al lavoro. Alla fine, la bontà della rotta risulterà da quel vento che, soffiando in una direzione, ci lascia ascoltare le molteplici brezze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IO, TU, NOI. VIVERE CON SE STESSI, L'ALTRO, NOI

Vittorio Lingiardi

Utet, Milano, pagg. 160, € 14.

In libreria dal 29 ottobre



Molteplicità del sé

Un'installazione del 94° «Pitti Immagine Uomo» a Firenze.

Con l'avvento di una società più fluida e lo sviluppo della vita online, il tema di una molteplicità di sé, decentrata e dialogica, è sempre sotto ai nostri occhi

Aspiriamo al totale e inseguiamo la sintesi, ma spesso dobbiamo cedere alla parzialità



Il nuovo saggio di Vittorio Lingiardi

Se vogliamo vivere insieme impariamo le parole giuste

Si può vivere con gli altri se non si riesce a convivere con se stessi? Come si fa a organizzare in maniera coerente la propria esistenza senza cedere alla tentazione della rigidità? Sono queste alcune delle domande che si pone Vittorio Lingiardi – psichiatra, psicanalista, professore ordinario di psicologia dinamica all'università di Roma La Sapienza – all'inizio del suo ultimo (e bellissimo) saggio: *Tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri*. Domande essenziali per capire la nostra società, e cui Lingiardi risponde a partire soprattutto (ma non unicamente) da una prospettiva psicoanalitica. Tra identità e molteplicità esiste d'altronde una tensione che non è solo "clinica", ma anche "sociale": l'esperienza umana è per definizione paradossale, e accade a chiunque di fare fatica a «tenere insieme, attraverso negoziazioni continue, l'esistenza spesso simultanea di realtà contraddittorie».

Il mondo delle convivenze è inevitabilmente circolare e concentrico: se non si riesce a dialogare con i molti "sé" che abitano all'interno di noi stessi è inutile anche solo sperare di poter un giorno vivere bene con un'altra persona, ancor meno di essere poi capaci di contribuire alla coesione sociale. «La prima convivenza è in noi», scrive lo psicanalista. «Ogni giorno ci imbattiamo in noi stessi. Non ci piacciono, ci disapproviamo. Vogliamo cose diverse, spesso incompatibili: l'avventura e la sicurezza, la solitudine e la compagnia, la fermezza e il patteggiamento, la parola e il silenzio. Ogni convivenza con il mondo nasce dentro di noi perché il timbro della nostra vita

dipende da come suona ogni elemento della nostra orchestra mentale». Ma come si fa a convivere con se stessi? È possibile riappacificarsi con le molteplici sfaccettature del nostro io?

Per Vittorio Lingiardi, il modo migliore per far la pace con se stessi è raccontarsi, riprendere in mano le fila del discorso, ripercorrere pezzi interi della propria esistenza, ancor meglio se accompagnati da qualcuno. La parola, d'altronde, esiste davvero solo in presenza dell'ascolto. E poco importa che la "verità clinica", ossia ciò che ricordiamo e interpretiamo, non coincida con la "verità storica", ossia con ciò che è realmente successo. La memoria è pure (e sempre) sede dell'invenzione. Anzi, talvolta è proprio immaginando che riusciamo poi anche a perdonare. E quindi ad accettare l'incontro con l'altro. E quindi a rimetterci in gioco dribblando abilmente tra i nostri meccanismi di difesa e le nostre strategie di adattamento. Nessun rapporto è d'altronde possibile se non si è in grado di negoziare uno spazio intermedio e comune dove le soggettività possono fondarsi e affrontarsi: «Per capire come amiamo è fondamentale osservare lo spazio che, tenendoci insieme, ci separa. Se è riempito proiettivamente, oppure svuotato difensivamente. Se viene negoziato. Se è elastico e mutevole. Se è cancellato, invece, a favore dell'adesione. Riconoscere il tu significa sposare un principio di organizzazione psichica che mi permette sia di conoscere la mente dell'altro come fonte di intenzione e di iniziativa».

Citando sapientemente S. Freud, D.W. Winnicott, M. Klein e

molti altri pilastri della psicologia e della psicanalisi, Vittorio Lingiardi mostra come l'esperienza amorosa metta alla prova ogni grande tema della vita umana, e come l'amore sia possibile solo quando si riesce pian piano a trovare un equilibrio tra fusione e separazione, dipendenza e autonomia, aggressività e tenerezza. Subito prima di affrontare il tema della durata delle relazioni affettive: l'amore può durare solo se il "tu" viene riconosciuto nel suo divenire, senza mai imporgli l'identità di cui si pensa aver bisogno – altrimenti l'amore finisce, anzi, viene progressivamente fagocitato dalla violenza, come lo psicanalista spiega e racconta, appoggiandosi anche sulla letteratura e sul cinema.

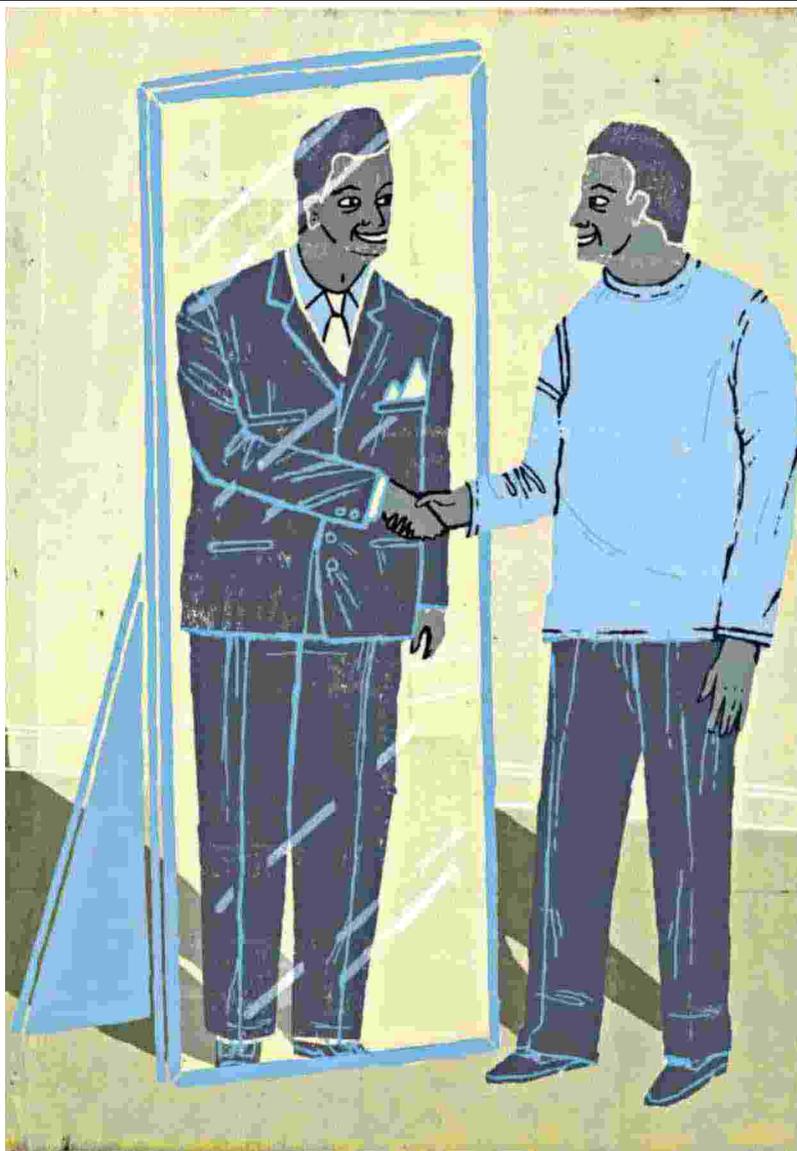
È solo quando l'io riesce a convivere con se stesso (e le sue molteplici alterità) e con il tu (e le sue altrettanto molteplici alterità), che si pone poi il problema del "noi" e della convivenza sociale. Nodo essenziale della contemporaneità, nota Vittorio Lingiardi, visto che viviamo in un'epoca in cui gli altri sembrano assumere «tratti terrificanti»: il numero degli "odiatori" aumenta; gli strumenti culturali e politici che dovrebbero permettere a ciascuno di affrontare le difficoltà dell'esistenza diminuiscono; il vivere-insieme si sbriciola. Ecco perché l'unica soluzione che resta per pacificare il mondo è «un'instantabile azione quotidiana per il noi». Operazione difficile, certo. E faticosa. E forse senza fine. «Ma ho fiducia nella forza delle parole», conclude Lingiardi. «Promuovere la parola, il racconto, la testimonianza, mai tradire il linguaggio».

di Michela Marzano



Il libro

Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri
di Vittorio Lingiardi
è edito da Utet
(pagg. 160, euro 14)
Il volume sarà in libreria da domani





Il dono è relazione
 Funziona solo se
 parla della persona
 a cui è destinato
 Non di noi e dei nostri
 tic. Un grande
 psicoanalista ci guida
 alle scelte di Natale

colloquio con VITTORIO LINGIARDI
 di ELISA MANACORDA

Prima di tuffarvi nella ressa del centro città. Prima di restare imbottigliati nel traffico per ore, prima di sgomitare tra gli scaffali per arraffare quell'ultima confezione che vi svolterà la sera della vigilia, prima di maledire amici e parenti verso i quali sentite l'obbligo di acquistare una cosa purchessia. Prima di tutto questo, fermatevi un attimo e respirate a fondo.

Come si può sopravvivere ai regali di Natale, e arrivare indenni a Santo Stefano schivando con destrezza l'ansia, la delusione, l'esaurimento nervoso? Si può, se si riflette sul senso del dono. Sui suoi mille significati, sull'idea di gratuità e di memoria, sulla reciprocità senza obblighi, sulla bellezza dello scambio, ma anche se si ha il coraggio di esplorare i lati oscuri di questa offerta di oggetti a comando. Qui lo facciamo con Vittorio Lingiardi, psichiatra e psicoanalista, professore ordinario di Psicologia dinamica alla Sapienza Università di Roma, ma anche fresco autore di *Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri* (UTET 2019). Un viaggio nella circolarità degli affetti e delle relazioni dove il dono è un elemento centrale.

«Ci sono diverse tipologie di dono – spiega Lingiardi – ma tutte contengono un elemento relazionale». Sia che si faccia un regalo per instaurare un rapporto, sia che lo si faccia per celebrare un rapporto già consolidato, il dono

presuppone un passaggio: dall'io al tu. Prima del passaggio, però, deve esserci un'associazione. «Un dono genuino nasce nel momento in cui vedo un oggetto che mi parla di qualcuno che abita il mio paesaggio emotivo», continua lo psicoanalista. Ho visto questa sciarpa (soprammobile, cravatta, libro, qualunque cosa) e mi ha parlato di te. In questo senso il dono serve ad esplicitare il concetto – “ti porto dentro di me” – in un equilibrio, più o meno riuscito, tra l'affetto insito nella relazione e l'estetica o l'utilità dell'oggetto: il dono deve piacere a chi lo riceve, ma anche a chi lo regala. Purtroppo non sempre le due cose coincidono.

Ecco dunque una prima criticità. Che si lega per natura a quella che segue: nella relazione affettiva, il dono presuppone la conoscenza dell'altro, dei suoi gusti e delle sue abitudini. Ma il rischio di prendere una cantonata è dietro l'angolo. Dice Lingiardi: «Quello che chi dona vede nell'altro è davvero quello che chi riceve pensa di sé o è la proiezione di un desiderio o di un'idealizzazione?». Detto in altri termini: ti ho regalato questo oggetto perché ti piacerà o piuttosto perché io vorrei tanto che ti piacesse? Ma un dono può essere anche un invito, uno stimolo, una vera “sorpresa”. L'importante, sottolinea Lingiardi, «è “inventarsi” un oggetto che contenga te e me in-

sieme». Un regalo, e qui parliamo soprattutto di doni a forte carica affettiva, come luogo di incontro delle nostre due vite, di due punti di vista che possono dialogare, incuriosirsi, completarsi. Per niente facile, evidentemente.

Superate queste già ardue difficoltà, ecco all'orizzonte il pensiero molesto, lo spettro della reciprocità: lo scorso Natale quel collega mi ha fatto un regalo, dovrò contraccambiare. «Nel suo saggio di un secolo fa sul dono, l'antropologo francese Marcel Mauss dedicava attenzione a questo tema. Il dono è un elemento particolare della relazione sociale – dice Lingiardi – in quanto non è per guadagnare ma non è mai completamente “gratuito” in quanto chi dona si attende un “contro dono”. Certo, non stiamo parlando di baratto, ma il dono contiene un'aspettativa. È umano: anche quando dico “ti amo” non posso che aspettarmi un “anch'io”. La reciprocità può non essere immediata, né deve per forza porsi sullo stesso piano». A una bella cravatta non si deve necessariamente rispondere con una bella cravatta. L' “anch'io” è il piacere del piacere dell'altro, della sua gratitudine. E questo, sottolinea lo psicoanalista, ovviamente può avvenire solo nel contesto di una relazione positiva.

Il dono può però rivelare anche il suo volto oscuro, e contenere ricatto, furbizia, secondi fini. «I regali ai pubblici ufficiali, agli amministratori, a chi occupa posizioni di potere veicolano una richiesta di scambio di favori che può evocare il gusto della corruzione», ricorda Lingiardi. Ma non c'è bisogno di arrivare a tanto. Anche nelle relazioni private ci sono doni “egoisti” che parlano più di chi li fa che di chi li riceve. Per esempio i regali molto costosi, che antepongono il prezzo (seppure celato) al valore, e che veicolano messaggi di protervia al pubblico riunito per l'occasione: guardate cosa mi posso permettere. Doni ingombranti, che occupano spazi fisici ed emotivi, che parlano molto di potere e poco d'amore.

«Ma il regalo è soprattutto un deposito di memoria – continua Lingiardi – perché stimola quotidianamente il ricordo di chi lo ha fatto. “Ti regalo questo oggetto perché è un modo di stare con te, di ricordarti di noi”». È insomma la consegna di un pensiero e di una presenza, grande o piccola, discreta o ingombrante, attesa o imprevista, un tentativo di appartenere alla vita di qualcuno. Un desiderio che può appesantire una relazione o, al contrario, festeggiarla e renderla più salda.

Proprio perché denso di tanti significati, il dono può persino mettere in comunicazione parti di sé. «Il concetto di dono è così complesso da poter prevedere l'assenza dell'altro», spiega ancora Lingiardi. Accade quando facciamo un regalo “a noi stessi”: perché siamo tristi, perché vogliamo ricordare un momento speciale, perché vogliamo premiarci. «Un dono da sé a sé, dove una parte di noi si prende cura di un'altra parte di noi».

«Per questo, al di là del consumismo spicciolo, c'è del bello nel Natale», ammette l'autore: c'è in primo luogo la tradizione che si ripropone ogni anno nella propria comunità (che sia la famiglia, la coppia o gli amici). Ma soprattutto c'è la relazione, la circolazione dell'affet-

to, non solo in senso orizzontale ma anche verticale, tra generazioni. «Il regalo più emozionante, dal mio punto di vista, è quello che si tramanda: gli orecchini della nonna, l'orologio di tuo padre, doni che hanno un potente valore simbolico e affettivo». Significa che sei parte di una catena di memorie, sei un anello necessario che tiene insieme la comunità, e dopo di te altri seguiranno e tramanderanno questo oggetto che viene da lontano e parla delle tue radici, della tua storia. Sempre che sia una storia che ti ha nutrito. «Se la famiglia è stata disfunzionale, certo non avrai voglia di celebrarla nel dono».

Il senso del caos che ci sommerge nelle ore che precedono lo scambio dei regali sta allora nel ripensare il dono, nel comprenderne il significato simbolico, nell'esplorarne i tanti volti, anche quelli più oscuri, per “regalare in modo consapevole”. «Il vero spirito del dono natalizio – conclude lo psicoanalista – è quello che veicola affetto e pensiero, non compulsione e conformismo». È quello che suscita memorie emotive, quello che unisce in una relazione, quello che riceviamo da qualcuno che non ci vuole diversi da ciò che siamo e che facciamo. Il dono non chiede all'altro di essere quello che non è. È la celebrazione di un legame, anche quello tra colleghi di lavoro. «Il regalo più bello è per me quello estemporaneo, anarchico e sorprendente perché davvero inatteso», conclude Lingiardi. «Quello che arriva senza premeditazione, l'oggetto che si porta da un viaggio, quello incontrato per caso e che ci ha parlato di una persona cara. E che dunque è per lei».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Su Youtube
Sul canale Youtube di Live trovate l'intervista video di Fiammetta Cupellaro a Vittorio Lingiardi

L'autore

Psichiatra, classe 1960, Lingiardi è analista del CIPA – Centro Italiano di Psicologia Analitica. È autore di numerosi saggi e di due raccolte di poesie: *La confusione è precisa in amore* (2012) e *Alterazioni del ritmo* (2015). È direttore scientifico della rivista *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. Per Raffaello Cortina Editore dirige la collana scientifica *Psichiatria, Psicoterapia, Neuroscienze*

“Quello che chi dona vede nell'altro è davvero quello che chi riceve pensa di sé o è la proiezione di un desiderio o di una idealizzazione?”

“Un regalo è soprattutto un deposito di memoria. Perché stimola il ricordo di chi lo ha fatto. È la consegna di un pensiero e di una presenza”

IL LIBRO

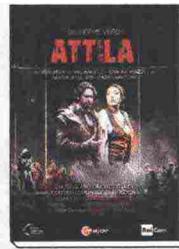
Dentro di noi si fonde, più o meno armoniosamente, una molteplicità di io. Siamo il primo esempio di convivenza, ancorché interiore, con i tanti aspetti della nostra personalità. E gran parte della nostra vita mentale è impegnata a organizzare questa convivenza tra parti che si oppongono, direzioni ambivalenti, direzioni incerte. *Io, tu, noi* di Vittorio Lingiardi (UTET, Torino 2019 € 14,00) con la sua scansione in tre piani – io, tu, noi appunto – nasce dall'idea che il mondo della convivenza sia circolare: se non so vivere con me stesso, dialogando con i molti che mi abitano, non saprò vivere con l'altro e con gli altri. E questo si ripercuoterà sulla mia vita interiore. Con esempi tratti dalla letteratura e dal cinema, dalle storie cliniche e dalla vita di tutti i giorni, Vittorio Lingiardi ci guida attraverso le tre stanze che regolano i nostri rapporti e ci mostra la difficoltà e la bellezza di conciliare i molti sé che coabitano dentro di noi: il primo passo per la convivenza sociale.

Scegliere musica è come rivelarsi

Regalare la musica non è un dono qualsiasi. È come scoprire una parte di sé. Ma è anche una scelta difficile. Ecco qualche titolo, tra i tanti, che ci sono piaciuti.



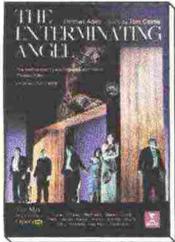
The French romantic experience (10cd)
Vari compositori
Dieci anni di musica francese dell'800: brani che non si possono dimenticare



Attila (dvd)
Giuseppe Verdi
Coro e orchestra del teatro Comunale di Bologna con una grande direzione di Michele Mariotti e un buon cast



Jazz Age Thirst Trap
Scott Bradlee's Postmodern Jukebox
Il collettivo newyorkese capitanato dal pianista Bradlee propone undici brani



The exterminating angel (dvd)
Thomas Adès
Dal met di New York, l'ultimo Adès. Chi dice che l'opera contemporanea è noiosa cambierà subito idea



Complete recordings Deutsche Grammophon (34 cd)
Wilhelm Furtwängler
I direttori si dividono in 2 categorie: Furtwängler e gli altri. Qui di Furt c'è tutto



Jesus is king
Kanye West
Svolta religiosa per il discusso rapper americano: un album in cui gospel e rap si alternano in un rincorrersi di alleluja e riferimenti biblici



American Utopia on Broadway
David Byrne
L'ex Talking Heads porta a teatro il suo ultimo disco e altri successi accompagnato da 11 musicisti tra musica e recitazione

To, tu e il regalo

Il dono e relazione funziona solo se parla della persona a cui è destinato. Non di noie dei nostri. Un grande psicoanalista ci guida alle scelte di Natale.

Con la musica a come regalarci

**RECENSIONE
D'AUTORE**
**NATALIA
ASPESI**


VITTORIO ZUNINO CELOTTO / AGF

Una mappa per navigare tra io, tu e noi

NEL NUOVO LIBRO DELLO PSICHIATRA
VITTORIO LINGIARDI IL LETTORE
 SI SORPRENDE A CAPIRE. E A CAPIRSI

VITTORIO Lingiardi sarebbe l'uomo dei miei sogni se poi me li ricordassi e non temessi l'interpretazione che da psichiatra e psicoterapeuta lui potrebbe trarne. Scrive poesie d'amore così amabili che si può pensare le abbia scritte per noi. Scrive di cinema estraendo il cuore di ogni film come i critici non hanno mai pensato di fare. Immagino che i suoi studenti e i suoi pazienti perdano talvolta le sue parole per lasciarsi consolare dalla voce avvolgente e soccorrevole. Scrive scrive e scrive e adesso ha scritto *Io, tu, noi*, e si capisce subito dal sottotitolo *Vivere con se stessi, l'altro e gli altri* che se ci impegneremo appassionatamente ne trarremo comprensione di quell'inferno che l'IO nostro sente di essere, scopriremo qualche trappola sconosciuta per circuire un TU riluttante e alieno, e soprattutto rintracceremo una mappa per navigare evitando naufragi nel NOI a cui aspiriamo e che solitamente ci scansa.



+
IO, TU, NOI
 Vittorio Lingiardi
 UTET
 pp. 160
 euro 14

I pensieri e le parole di Lingiardi piacciono ai sapienti che poi da sapienti ne scrivono, creando ai non sapienti un certo affanno. Ma fortunatamente lo psicoterapeuta ha ben presenti questi IO TU NOI impreparati, che però con un minimo di attenzione si sorprendono tra le sue pagine a capire e a capirsi, la cosa più difficile che ci sia. Per esempio, è vero che noi non ci piacciamo, anche perché, ma questo lo dico io, siamo circondati da gente che si piace moltissimo proprio perché non piace a noi che non ci piacciamo. Come IO siamo

troppe cose contrastanti, ma se non le mettiamo in ordine facendole convivere con una certa solidarietà, non possiamo neppure pretendere che TU ci accolga e ci sopporti. Dette così, con l'ignoranza colpevole delle *Questioni di cuore*, le idee non danno alcun aiuto vero; mentre l'uomo dei miei sogni sa dare tutte le coordinate per risolvere il casino dentro e fuori di noi.

Chiedo scusa per aver letto per primo il capitolo *L'insondabile sessuale*, ma volevo capire subito cosa mi sono persa quando avrei potuto non perderlo. Inizia citando Cortázar: «Tocco la tua bocca, con un dito tocco il bordo della tua bocca, comincio a disegnarla come se uscisse dalla mia mano, come se per la prima volta la tua bocca si aprisse...» Ci siamo passati anche noi, cent'anni fa? Lingiardi aiuta a cancellare il tempo, «nel rapporto sessuale io incontro te, ti riconosco, percepisco i tuoi confini, li accarezzo, e tu diventi il mio disegno, il mio riflesso». Con più o meno meraviglia, forse ci siamo passati tutti, senza saperlo. □

«IO, TU, NOI. VIVERE CON SE STESSI, L'ALTRO, GLI ALTRI», UTET

Soggettività complesse e aspirazioni comunitarie nel saggio di Lingiardi

NICOLE MARTINA

Il viaggio più recente di Vittorio Lingiardi, senz'altro una tra le menti più lucide del grande mondo preposto all'indagine sulla psiche, comincia all'indefinito confine tra conscio e inconscio, e approda a questioni di antropologia culturale: inevitabilmente, visto che il principale tra i requisiti trascendentali della natura umana, il linguaggio, fa dell'uomo un animale votato alla comunicazione, abitante del *tra*, e dunque appunto un essere eminentemente politico.

Della architettura concettuale di Lingiardi è testimonianza l'organizzazione grafica della copertina del suo saggio *Io, Tu, Noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri* (Utet, pp. 154, euro 14,00) dove tre anelli entrano uno nell'altro, a rappresentare il cerchio «flessibile e insaturo dell'identità che tocca quello della relazione, tiepido o incandescente, che tocca quello inclusivo e politico della comunità». E, da capo, il viaggio ricomincia, in un complesso apprendistato dell'arte della convivenza.

LA LUNGA ESPERIENZA di Lingiardi pesca da una proficua intersezione dei suoi interessi per la psiche con le sue frequentazioni degli studiosi del cervello, e dalla apertura mentale che gli consente di valorizzare contributi sia della scuola interpersonale, sia di quella relazionale, sia di quella intersoggettiva, sommati e intersecati a quelle forme di indagine che dalle teorie dell'attaccamento, vanno all'*infant research*, fino alle neuroscienze, nell'ideale panorama della «coesistenza inquieta di molte epistemologie».

Alla oscillazione della psicoanalisi fra attrazione e rigetto di contributi provenienti dalle arti su un lato e sull'altro dalle neuroscienze, Lingiardi oppone una apertura prospettica capace di pescare da ognuno gli apporti più intelligenti, mentre ricorda come la forza dinamica della disciplina inventata da Freud nasca da un atto già di per sé radicato in due ambiti: se da una parte si dà verità storica di quanto accaduto effettivamente ai pazienti, infatti, dall'altra interviene una tensione alla verità di tipo ermeneuti-

co; per non dire della verità insindacabile dei vissuti di ciascuno, a volte distanti da tutte le sponde che più si pretendono radicate nel reale, e perciò stesso non *meno* ma *più* determinante i destini in campo.

RARI EXCURSUS nella disciplina psicoanalitica portano Lingiardi, in questo libro visibilmente desideroso di incontrare un pubblico più ampio di quello cui è familiare il lessico scientifico, a tentare una descrizione delle possibili strutture di personalità alla quali un terapeuta si trova di fronte: dai disturbi dissociativi dell'identità, agli assemblaggi di «sé multipli», che tengono insieme, in contiguità non necessariamente patologiche, parti più infantili e altre più adulte, di fronte alle quali un analista *sufficientemente buono* dovrebbe aiutare «a raggiungere una fluida molteplicità, quando diventiamo troppo rigidi e una solida integrazione quando diventiamo troppo liquidi». È quando l'integrità dell'individuo è minacciata dall'impatto con un trauma che l'attitudine a dissociare rischia di fissarsi e cronicizzarsi in una struttura della personalità scissa.

SAGGE PAROLE ricordano, fra una pagina e l'altra, come non sempre ci sia possibile tollerare quella malinconia derivata da ciò che ci manca, che si tratti di parti di noi stessi o di altri la cui sottrazione getta un'ombra sull'lo che vi aveva collocato i propri investimenti libidici.

Anche l'identità di genere trova fra le pagine di Lingiardi nuove illuminazioni, e pragmatici inviti a misurare sulla vita contingente il fascino di espressioni come «identità multiple», «generi fluidi», «sé discontinui». La sintonia tra il sesso biologico e il proprio vissuto di appartenenza al genere, sia quando vi sia coincidenza sia quando vi sia una disforia, è – ricorda Lingiardi – una «esperienza nucleare costitutiva dell'individuo», le cui radici stanno tanto nei geni quanto nelle relazioni esperite nei tempi remoti della vita, e più tardi nel confronto con il contesto sociale: ciò che fa dell'identità sessuale una questione complessa, la quale a sua volta implicitamente rimanda alla generosità delle augurabili, fruttifere, e peraltro inevitabili intersezioni tra *io, tu, noi*.



Saggi Secondo la tesi del nuovo libro dello psicoanalista (Utet), è giusto che la sua disciplina si assuma responsabilità politiche

Io, tu, noi, il cerchio della vita

L'esistenza, per Vittorio Lingiardi, non può essere chiusa come un castello kafkiano

di **Eugenio Borgna**



La tesi di questo bellissimo libro è quella che non si possa vivere reclusi nei confini del nostro io, della nostra soggettività, delle nostre emozioni, e dei nostri pensieri, ma solo intrecciando la nostra vita a quella degli altri in una continua relazione dialogica con un tu, e con un noi. Nello svolgere questo tema di radicale importanza anche etica Vittorio Lingiardi (*Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri*, Utet) si richiama alle sue esperienze psicoanalitiche e cliniche, e alle sue conoscenze filosofiche e neuroscientifiche, letterarie e cinematografiche, rimodulate e ricreate alla luce delle sue intuizioni, e del suo insegnamento universitario, che gli consente una straordinaria chiarezza nella esposizione degli argomenti. Le sue considerazioni sono espressione di una grande originalità ermeneutica, di una cultura mai astratta, e sempre incarnata nella storia della sua vita, e nella sua intelligenza critica che, nella interpretazione e nella articolazione della conoscenza di sé e della cura, tiene costantemente presenti le interconnessioni fra l'io, il tu e il noi, che scandiscono le tematiche del libro, e le rendono affascinanti.

Nello svolgimento di tematiche complesse, come queste, è alto il rischio di sconfinare in considerazioni feconde di aggiornamenti culturali e dottrinari, ma lontane da conseguenze pratiche, e concrete. Cosa che non avviene in alcuna delle tre parti del libro sull'io, sul tu, e sul noi, che direi fluide e liquide, nel senso che senza fine le une si intrecciano alle altre. Leggendole, lo vorrei dire subito, si è aiutati alla ricostruzione della nostra vi-

ta interiore, alla rievocazione delle esperienze che abbiamo fatto nella nostra adolescenza, e nella nostra giovinezza, e, cosa non meno importante, a una migliore conoscenza di quello che oggi avviene in noi, e nelle relazioni che abbiamo con gli altri.

Nella prima delle tre dimensioni, in cui è in questo libro articolata la vita psichica, si parla del convivere con noi stessi, del dialogo con quelle che ne sono le parti costitutive: cosa indispensabile, se si vuole vivere bene con l'altro, e con gli altri: il non sapere vivere bene con gli altri ha infelici conseguenze sulla nostra vita interiore. I problemi, con cui il libro poi si confronta, sono quelli della identità, della identità sessuale in particolare, e della dissociazione, che altera la coscienza, l'identità, la memoria, e la percezione dell'ambiente, giungendo a causare un disturbo di personalità multipla, nel quale, immersi in una angoscia divorante, ci si sente disintegrati in più personalità. Ci sono stati romanzi e film che ne hanno dato splendide testimonianze: Vittorio Lingiardi ne parla in pagine affascinanti.

La seconda parte muove da una diversa concezione della psicoanalisi, non più egemonizzata dal mondo intrapsichico, ma contrassegnata da una sensibilità interpersonale e relazionale. Ne sono illustrate le molteplici forme del vivere con l'altro, di entrare in relazione con l'altro, e a questo riguardo è drasticamente sottolineata l'importanza delle conoscenze, alle quali sono giunte le neuroscienze con la scoperta dei neuroni specchio, presenti nell'uomo e nei primati, e implicati nella empatia e nell'apprendimento, consentendoci di sentire dentro di noi quello che l'altro sta sentendo, e di riconoscere, guardandone gli occhi, quello che l'altro sta rivivendo. In questa seconda parte Lingiardi si occupa poi ampiamente dell'altro dal punto di vista della capacità di amare, e dell'imparare ad amare, di quello che egli chiama

il non facile apprendistato amoroso, al fine di tollerare le frustrazioni, e di evitare nell'investimento emotivo quelli che sono gli scogli narcisistici.

La terza, e ultima, parte del libro si confronta con il noi, con l'io e il tu che confluiscono nel noi, estendendo il noi ai gruppi, alle comunità, e giungendo a tematizzare quella che è chiamata una convivenza civile. L'io si svuota senza il tu, il tu si inaridisce senza il noi, e la vita, se non si apre al noi, non può non rinchiudersi in sé stessa, come in un castello kafkiano, non rendendo più possibili quelle che sono fragili emozioni come la gentilezza e la tenerezza, l'entusiasmo e la passione politica. Sì, è giusto chiedere alla psicoanalisi di interessarsi al mondo, e di assumersi responsabilità politiche: questa è la tesi coraggiosa del libro; e allora non si può non dire che dai territori della psiche il cammino dell'io e del tu porta a quelli della politica, se la politica è intesa nel senso alto della parola: come un noi che sia una comunità aperta al mondo umano e sociale con i suoi infiniti problemi (anche) ambientali. Non siamo, non dovremmo mai essere, monadi dalle porte chiuse nel nostro io, e nel nostro tu, e invece monadi dalle porte aperte a un noi che non sia solo psichico.

Nelle sue conclusioni, che non potrei non fare mie, Vittorio Lingiardi dice di avere voluto raccontare una intersoggettività ideale: immaginata come una forma di vita, che abbia a sgorgare dall'intrecciarsi dell'io, del tu e del noi, e dal dialogo della mente e del cuore con l'altro, e con il mondo. Ma egli dice anche di augurarsi che ogni lettore abbia a sentire «sulla propria pelle e sotto la propria pelle» i tre cerchi, che sono in contatto nella copertina del libro, riconoscendoli non come figure teoriche, ma come esperienze possibili a ciascuno di noi: «il cerchio flessibile e insaturo dell'identità che tocca quello della relazione, tiepido o incandescente, che tocca

quello inclusivo e politico della comunità. Che a sua volta tocca quello flessibile e insaturo dell'identità...».

Si esce dalla lettura di questo libro con una più profonda conoscenza di quello che noi siamo, e

di quello che noi dovremmo essere, e nella febbrile coscienza etica che io, tu e noi, identità, relazione e comunità, formano un cerchio dinamico essenziale alla nostra vita. Un libro che testimonia di una straordinaria ricchezza

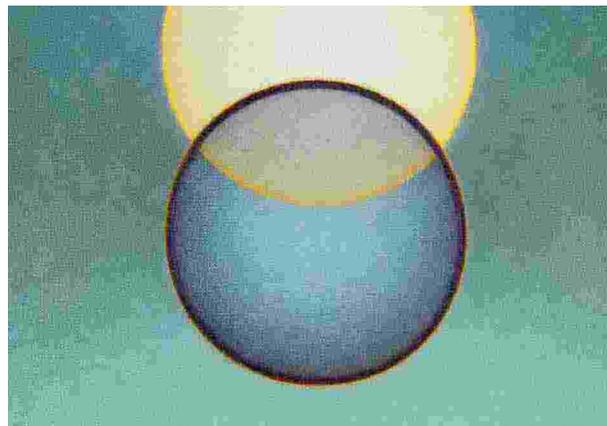
culturale e umana che non considera la cura, intesa nel suo senso più ampio, se non come ascolto e come dialogo: nel solco di fluide alleanze fra psicoanalisi e psichiatria, letteratura e filosofia, sociologia e neuroscienze.

Correlazioni

Dobbiamo essere monadi dalle porte aperte e connettere identità, relazione e comunità

Visioni

Agnes Lawrence Pelton (1881-1961), *Departure* (1952, olio su tela, particolare): all'artista tedesca era dedicata la mostra *Desert / Transcendentalist* in programma dal 13 marzo al 28 giugno al Whitney Museum di New York attualmente sospesa a causa dell'emergenza Covid-19



Psiche

● Il libro di Vittorio Lingiardi *Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri* è pubblicato da Utet (pp. 160, € 14). Il saggio è suddiviso in tre: nella prima parte si parla del convivere con noi stessi; nella seconda della nostra sensibilità relazionale; nella terza l'io e il tu confluiscono nel noi, nella convivenza



● Vittorio Lingiardi (Milano, 1960: nella foto) è psichiatra e psicoanalista, ordinario di Psicologia dinamica all'Università di Roma La Sapienza. Tra i suoi libri: *Citizen gay*, *Affetti e diritti* (il Saggiatore, 2016), *Mindscapes*, *Psiche nel paesaggio* (Raffaello Cortina, 2017), *Diagnosi e destino* (Einaudi, 2018). È autore di raccolte di poesie tra cui: *La confusione è precisa in amore* e *Alterazioni del ritmo* (nottetempo, 2012 e 2015). È anche autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche



DOSSIER #ILMONDODALLAMIAFINESTRA

di Gianfranco Raffaelli



NUOVI SGUARDI LONTANI

Spazio di resistenza. Segno di un nuovo rapporto con sé stessi e la città. Invito ai viaggi di domani. Come gli "occhi delle case" sono il simbolo di questo 2020

Gabriele Romagnoli, su *la Repubblica*, le ha chiamate "zattere", a cui aggrapparsi nell'epoca strana in cui siamo tutti un po' naufraghi. La scrittrice Nadia Terranova, sul *Foglio*, un "periscopio" per sbirciare un mondo improvvisamente indecifrabile. Pensare che in città, fino a fine gennaio, erano quasi sempre sprangate e dimenticate: d'inverno a tenere fuori il gelo, d'estate in nome dell'aria condizionata. Nell'incredibile primavera del

2020 le finestre sono state il centro della casa e della giornata. Simbolo potente. *Dove* ha chiesto ai suoi lettori di spalancarle e fare una foto per il progetto #ilmondodallamiafinestra: il risultato, spettacolare, è sul sito Doveviaggi.it e nelle pagine seguenti pubblichiamo una selezione fra le centinaia di immagini inviate. A finestre, spioncini, davanzali e veneziane si sono affacciate a scrivere poesie Emily Dickinson o, dalla casa milanese di via Magolta, Alda Merini: per lei amare era "conficcare una stella nel vetro". Alle finestre, "misura dell'attesa", "libertà insicura", "geometria" che circoscrive la vita, dedicò un poema R.M. Rilke, e il pittore René Magritte una serie di sogni-visioni.

Le finestre sono filtro, membrana, per Vittorio Lingiardi, psicanalista che nel 2017, in *Mindscapes*, ha analizzato il contatto tra psiche e paesaggio e nel 2019, in *Io, tu, noi*, l'eterno dialogo a tre con sé stessi, l'Altro e gli altri. "Oggi i due temi si intrecciano", spiega. "Mai come nel *lockdown* è stato tangibile il confine fra noi e la realtà,

DOSSIER #ILMONDODALLAMIAFINESTRA

lo spazio protetto e la vita vera. La pandemia è una tragedia globale, ma anche un'avventura. Siamo stati costretti a stare più con noi stessi. Molti affetti sono stati divisi, ma si sono riavvicinati come non mai con le 'finestre' online. Abbiamo escluso ogni estraneo, ma il Paese e il mondo, nella comune emergenza, sono stati una cosa sola. La finestra, in tutto ciò, è stata la valvola fra il dentro e il fuori, in ogni senso possibile della parola, da regolare e ricalibrare ogni giorno".

Ha due facce la finestra. Verso l'esterno in questi mesi ha rivelato marciapiedi silenziosi, città ibernata. "Con l'immagine di piazza San Pietro deserta nel cuore", osserva Lingiardi, "tutti i nostri centri storici vuoti ci sono sembrati luoghi sacri". Ha guardato una natura insieme irraggiungibile e intima. "Prima i paesaggi li attraversavamo, distratti", conclude lo studioso. "In questi mesi, fosse anche solo uno scampolo di giardino, li abbiamo contemplati, ne abbiamo riconosciuto i dettagli, il mutare durante il giorno e le stagioni. Li abbiamo fatti nostri".

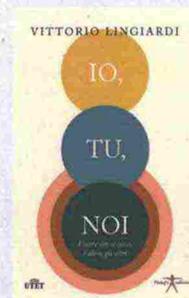
LA VITA IN DIRETTA

L'altra faccia delle imposte sono i milioni di storie che, visti dalle strade, in televisione e sui giornali, hanno incorniciato. Finestre palcoscenico, teatro, concerto, cabina di proiezione per i film da cortile del *Cinema da Casa* dell'associazione Alice nelle città, pulpito (a New York c'è stato anche un matrimonio con un officiante affacciato) o piazza di protesta, come per la campagna *Purpose Brazil* contro le scelte sanitarie del governo, con giochi di luce e bandiere. Le finestre ornate di cuori o arcobaleni diventate, a Milano, l'ispirazione del fotografo Marco Cremascoli per il progetto *Affacciatevi*,

Abbiamo imparato a vedere un paesaggio in uno spicchio di giardino. E a farlo diventare un pezzo di noi

dei *Ritratti in quarantena* selezionati da Oliviero Toscani, del film che sta montando Gabriele Salvatores con i video inviati dagli italiani confinati. Gail Albert Halaban è la fotografa che delle finestre fa da anni un sottogenere, un format. Nata a Washington mezzo secolo fa, di finestre - più precisamente di finestre viste da altre finestre, in cuore delle metropoli - ha riempito vari libri di fotografia. L'ultimo, del 2019, sui centri storici italiani. "L'idea è nata una decina di anni fa. Il trasloco a New York mi fece riflettere sul paradosso di una città dove si è tutti vicini di casa e nello stesso tempo sempre soli". Tutto questo, prima. "Adesso siamo chiusi in casa", nota la fotografa. "Ma la quarantena ci ha avvicinato. Le piante sul balcone, le luci in cucina, lo sconosciuto che saluta ci ricordano quanto, in ciò che conta, quelle vite oltre la strada siano uguali alla nostra. Credo che la gentilezza e la condivisione che ho visto in questi giorni nascano anche qui. La finestra è un richiamo per l'animale sociale che è in noi. I bambini, sempre curiosi, e gli anziani, che sistemano la poltrona proprio lì davanti, lo sanno da sempre. Noi l'avevamo dimenticato."

Oggi la finestra rappresenta ancora un'altra linea di confine. Quella fra il presente e le incertezze, ma anche le infinite possibilità di un futuro mai così aperto, come spiega nel suo *Virus* Slavoj Žižek, e con lui innumerevoli sociologi e pensatori. "Impareremo qualcosa?", scrive il filosofo sloveno, spiegando come quello oltre il vetro sia, ora, un mondo da reinventare. Una sfida da spavento. Ma da una finestra "sull'inizio delle stelle", come scrisse Fernando Pessoa, tutto è possibile. D



DA SAPERE

Sopra, *Io, tu noi*, di Vittorio Lingiardi (Utet, 2019). Il suo *Mindscapes* è del 2017 (Raffaello Cortina Editore). L'ultimo volume della serie *Out My Window* di Gail Albert Halaban, *Italian Views*, è uscito per Aperture nel 2019. L'artista espone con la galleria milanese Podbielski Contemporary. *Virus*, di Slavoj Žižek, è un e-book in aggiornamento (Ponte alle Grazie, 2020). Le foto di *Affacciatevi* sono sulla pagina Instagram di Marco Cremascoli. Info sul *Viaggio in Italia* di Salvatores su raicultura.it.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



IOAMOMESTESSA

DI ROSA BALDOCCI

3

ho bisogno dei miei SPAZZI

La convivenza full time, il lavoro, i figli. Negli ultimi difficili e complicati mesi ci siamo ritrovate ad affrontare un doppio carico, sia fisico sia psicologico. Ora è il momento di ripristinare la giusta distanza dagli altri. «Guardatevi dentro, esplorate le vostre necessità. E prendete ogni giorno venti minuti da dedicare esclusivamente a voi», suggerisce un'esperta



MariaGiovanna Luini, senologa all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. È anche un'autrice prolifica: ha scritto romanzi, saggi e sceneggiature cinematografiche.

Due parole apparentemente innocue: "giusta distanza". Ce le sentiamo ripetere ogni giorno da averne ormai interiorizzato il concetto. Al punto che un lieve stato di costante allerta ci tiene compagnia. In realtà la maggior parte delle donne durante il lockdown si è trovata a occuparsi ancora più di prima di genitori, figli, mariti e compagni. La distanza dai familiari si è accorciata e la convivenza è stata full time. Come hanno reagito a un tale sovraccarico? Lo abbiamo chiesto a MariaGiovanna Luini, medico allo Ieo di Milano e scrittrice. «Rimandando la cura di se stesse: le donne pensano che appena avranno tempo ritaglieranno lo spazio minimo da dedicarsi. Ma un tempo futuro non esiste: viviamo adesso, e adesso possiamo costruire ciò che definiamo futuro. Ci siamo trovate ad affrontare un carico di lavoro e di sostegno fisico e psicologico doppio o triplo. Ma la cura vale anche per noi: invocare un futuro in cui sapremo amarci come meritiamo è un'illusione. In ogni condizione è possibile fermarsi, guardarsi dentro e chiedersi: cosa sto facendo per me? Come mi sto amando? L'aiuto agli altri è genuino ed efficace ►

Trunk Archive

083430



063430

#IOAMOMESTESSA

solo se amiamo prima di tutto noi stesse».

Che fare per premiarsi di aver dato così tanto?

«Guardiamo con indulgenza i segni che il corpo ha manifestato a causa della fatica: osserviamoci per cinque minuti allo specchio. Dobbiamo vederci e, mentre lo facciamo, amarci forte. Apprezziamo ogni ruga, ogni imperfezione, che sono i tratti della nostra unicità, del nostro essere vive. E dedichiamoci venti minuti al giorno: ecco l'esercizio iniziale, la base minima. Venti minuti sono possibili per tutte, senza fare niente di utile agli altri, niente di profondo o socialmente rilevante: amarci per venti minuti dedicandoci esclusivamente a un'attività o a un nulla rilassante, gratificante. Non importa se non produciamo, se non aiutiamo, se non sentiamo di contribuire al progresso dell'umanità: ci penseranno gli altri, noi ricominceremo dopo a indossare l'identità delle missionarie.

Per venti minuti siamo delle dee: ognuna si regala un nome segreto che non rivelerà a nessuno, e in quei venti minuti sia quella dea, la donna che si dedica solo a se stessa. Si parte da lì: dall'essere, dall'identità».

Occorre anche recuperare l'autonomia e la distanza precedenti alla pandemia.

«Le donne sono autonome per istinto, lo sono in modo potente anche quando si convincono di essere soggiogate o credono di volere dipendere da qualcuno: uno spazio interiore di indistruttibile autonomia esiste, deve solo essere visto, amato, onorato ed espanso senza traumi. Servono armonia, fiducia e amore per sé: andrà bene se seguiamo l'istinto senza forzare e senza rivendicare con piglio aggressivo, in questo modo niente provocherà reazioni negative. Basterà comportarsi seguendo il naturale istinto femminile: creatività, accoglienza, morbidezza, pace. Questo tempo ha creato una condizione differente per tutte noi: abbiamo dovuto conciliare, rivivere situazioni che sembravano lontane nel passato, rinunciare a prerogative nostre. Non concentriamo

l'attenzione su questo, lasciamo andare: ogni giorno, a partire da ora, facciamo qualcosa per noi senza chiedere autorizzazioni, non ci servono».

“Io viaggio da sola” potrebbe essere un buon motto per quest'estate?

«È sempre un meraviglioso motto. Ho un'amica con cui faccio piccoli viaggi di un giorno: sappiamo solo noi dove, ritorniamo la sera. Un rito che ci unisce e ci rigenera. Lo consiglio a tutte. Possiamo aiutare molto meglio gli altri, essere vincenti e produttive solo quando ci guardiamo dentro, esploriamo i nostri bisogni e le nostre meravigliose peculiarità e ci onoriamo. Onorarsi è amarsi rispettando ciò che si vuole, si sogna, si detesta: ciò che si è».

Il virus ci costringe a distanziarci per prudenza e paura. Come possiamo recuperare lo slancio verso gli altri?

«Se crediamo di avere perso quello slancio spontaneo significa che abbiamo spostato lo sguardo solo su di noi: è una difesa dalla paura comprensibile, ma deve avere un limite. Senza gli altri non è possibile vivere, lo slancio verso di loro è questione di buonsenso».

Lo slancio è necessario, ma forse è importante anche una certa distanza emotiva.

«Sempre, in ogni epoca e in qualsiasi condizione. L'equilibrio permette di vivere le emozioni in pieno senza permettere loro di trascinare. Tentare di reprimerle, di negarle, oppure enfatizzarle: ecco ciò che rovina il loro messaggio, che è utilissimo. Se esistono le emozioni è perché servono, anche nella relazione con gli altri: la distanza giusta (interiore e fisica) non è freddezza, è un modo per lasciare fluire liberamente le energie di interazione, senza eccessi. In questo periodo una piccola distanza emotiva serve in modo particolare perché salva da relazioni che riverserebbero paura, disfattismo, ansia».

E nell'amore, che si nutre del contatto fisico? Come vivere la distanza?

«Non siamo una minaccia, qualcosa che in teoria può temporaneamente contagiare noi potrebbe diventarlo anche per chi amiamo».

DUE LIBRI PER GUARDARSI DENTRO



Una lettura per riconoscere e raggiungere la piena consapevolezza dei propri sentimenti. *La via della cura*, di MariaGiovanna Luini, Mondadori, 20 euro.



Un cammino alla scoperta dell'arte della convivenza con gli altri, ma soprattutto con se stessi. *Io, tu, noi*, di Vittorio Lingiardi, Utet, 14 euro.

Avere cura di dire a noi stessi le parole esatte è una terapia per l'ansia. L'amore esiste e si nutre di moltissime cose. Pensiamo a chi abita a migliaia di chilometri di distanza, o all'amore che ancora proviamo, intatto, per chi è morto. Non c'è dubbio: il contatto fisico è meraviglioso e importante, ma non dovremmo forse trovare vie per stare meglio, per attraversare questo tempo senza troppo danno? Non credo ai ragionamenti disfattisti e ai punti di vista che sottolineano ciò che abbiamo perso: credo alla costruzione, alla speranza, alla visione positiva. Se così non fosse non potrei lavorare in ambito oncologico». **Seneca parlava di equidistanza tra eccesso e difetto come grande virtù. In questo caso tra troppa vicinanza e freddo distacco dobbiamo individuare una via mediana. A cosa dobbiamo fare appello?** «Alla consapevolezza di avere nelle nostre mani il pensiero che ogni istante creiamo, e le emozioni con cui accendiamo questo pensiero. La mente è nostra, non ne siamo in balia. Partiamo da due riflessioni. La prima: ognuno reagisce a proprio modo, non esistono formule standard buone per tutti. Inutile imitare gli altri! Noi siamo noi, è bello così: il nostro Guaritore interno ci guida. La seconda: possiamo sempre adottare un punto di vista differente. Guardare il medesimo problema da punti di vista diversi ha un impatto notevole sulla probabilità di oltrepassarlo facilmente e di non lasciarsi schiacciare da pesi eccessivi». ▮

© Riproduzione riservata

A chi dobbiamo credere

La cultura dell'ospedale

di **Vittorio Lingiardi**

Nei momenti difficili gli schematismi sono falsi amici. Anche perché producono tifoserie (scusate la parola batterica) che ci rendono superficiali e fanatici. Vedo un'Italia divisa tra fobici e controfobici, spaventati e temerari, ritirati e esposti. Fin qui niente di nuovo, è proprio delle personalità esprimere differenze. Infatti ho un amico che mi chiede se secondo me è "prudente" accettare un invito a una cena di compleanno ("saremo pochi" si affretta a dirmi) e una parente indignata perché le "impediscono" di andare a teatro. In famiglia si animano discussioni tra genitori iperprotettivi e figli avventurosi, ma anche tra figli protettivi e genitori incoscienti. C'è un tipo di controfobici che mi suscita disappunto, forse perché so che avrebbero gli strumenti per ragionare meglio. Sono quelli a cui non piace che l'emergenza produca restrizioni e transitorie regole nuove di convivenza. Si ribellano dicendo, giustamente, la loro: chi da Facebook invita alla "disobbedienza civile", chi denuncia lo stato d'eccezione con conseguenti leggi speciali, chi la prende sul personale e si offende se viene ricondotto alla fascia protetta degli over 65, chi si adombra perché non può andare alla Scala o a un convegno. Sono un assiduo frequentatore di concerti e convegni, ma proprio non riesco a pensare che la contagiosità di un virus si combatte a colpi di Aida. È sbagliato contrapporre le necessità vitali di cultura e impresa delle nostre città alle altrettanto vitali necessità di protezione e prevenzione. Non dividiamoci tra vitalisti energici e pallide cassandre. Soprattutto

non contrapponiamo la cultura dell'agorà a quella dell'ospedale. Come medico e come psichiatra ho sempre cercato di integrare la formazione scientifica e quella umanistica, anzi trovo riduttiva e superata questa distinzione. Diffido dei medici che antepongono la "malattia" al "malato". Ma questo è il momento di ascoltare (lo dobbiamo fare noi cittadini, lo devono fare i politici e gli amministratori) le ragioni della biologia, della medicina e della statistica. Quello che gli esperti ci stanno dicendo non è: "Che sarà mai, è solo un'influenza!". **I medici e i ricercatori non sono una casta, hanno i loro toni e il loro carattere ma, salvo qualche scaramuccia, mi sembra stiano dicendo tutti la stessa cosa: "Non è un'influenza come un'altra, siate prudenti, fate delle rinunce".** Questo non significa seminare il panico, ma ricordare a tutti, non perché apprensivi, ma perché scienziati, che la stalla è meglio chiuderla prima che i buoi siano scappati. Se vi sentite limitati nelle vostre libertà, psicologiche e culturali, pensate che questa è anche un'occasione, psicologica e culturale, per riscoprire la solidarietà e la tutela nei confronti delle persone più vulnerabili. Le forme di convivenza da apprendere sono sempre molte: nascono dallo spavento dell'io, crescono nella cura del tu, mettono radici grazie alla responsabilità del noi.

L'autore è psichiatra e professore ordinario di Psicologia dinamica all'università Sapienza di Roma