

Carezze e corazze.

Di Giorgio Piccinino

Pubblicato in Neopsiche, N° 16 Anno 2014

Sono appena tornato dalle vacanze, io le faccio lunghe.

Due mesi o poco meno dall'ultimo gruppo di metà luglio al primo di settembre, di solito ho delle individuali qua e là, ma è poca roba, tanto per fronteggiare qualche emergenza. I miei pazienti sono abituati "bene" e hanno a cuore il benessere psico fisico e umorale del loro... celeste terapeuta, perciò mi lasciano piuttosto in pace durante l'estate. Naturalmente il motivo iniziale di un'interruzione così lunga è che la gente va in vacanza in quell'arco di tempo e i gruppi non possono funzionare bene con troppi assenti, molti cercano di ampliare i mesi in cui andare in ferie e dunque già da metà luglio e fino a metà settembre i gruppi si svuoterebbero.

Questo intanto per dire che faccio vacanze lunghe e piacevoli e che non vedo diversi pazienti per quasi due mesi.

Così le prime due settimane di settembre, e a volte anche per un po' di agosto, me ne sto a Milano a scrivere, leggere libri e articoli messi da parte durante l'anno per tempi tranquilli. Preparo un convegno, rivedo delle docenze, incontro qualche amico finalmente con calma.

Soprattutto me ne sto a galleggiare, pure lavorando, in un tempo meraviglioso senza appuntamenti e doveri.

Mi alzo quando voglio, mangio quando ho fame, smetto di stare al computer quando sento un po' di stanchezza, leggo il giornale, Tex Willer, Gramellini, Sandro Veronesi, David Foster Wallace, cose così.

E sto quasi sempre senza scarpe o al massimo in sandali aperti e belli larghi.

Sembrirebbe un periodo bellissimo.

Eppure sento di non stare bene, come se girassi a vuoto, nonostante l'evidente soddisfazione per questa vita un po' dilatata e finalmente libera.

E' incredibile come ogni anno finisca per non accorgermi in tempo di cosa sta accadendo dentro di me. Per questo, anche se come si capirà non è il solo motivo, ho deciso di scrivere queste note, magari servono anche a qualcun altro.

Così l'anno prossimo le rileggo e mi ricordo di cosa accade in questo periodo e, come minimo, mi preparo.

Poi, alla fine dell'estate, tutto d'un botto, a settembre, ricomincio i gruppi e tutte le terapie.

Peraltro devo spiegare anche che alla ripresa io faccio i "grupponi".

Quando rientrano dalle vacanze i pazienti hanno bisogno di raccontare. Diciamo che ben più della metà non vedono l'ora di incontrare gli altri, di spiegare le belle vacanze fatte, dei passi avanti, delle decisioni prese, della vita finalmente diversa, dei cambiamenti "tutto da soli", sono felici di ricominciare e qualcuno forse anche di finire. Qualcun altro invece ha aspettato la ripresa come un assetato che da due mesi vaga in mezzo al deserto e ora finalmente arriva all'oasi ombrosa, accogliente e rinfrescante, da dov'era partito. C'è arrivato sui gomiti.

Insomma hanno tutti un gran bisogno di parlare.

Così quattro volte all'anno, prima o dopo qualche interruzione più lunga, raddoppio, o quasi, il tempo di ciascun gruppo e faccio 4 ore filate di terapia, il "gruppone" appunto.

Devo dire che questa dilatazione del tempo serve anche per riformulare un contratto all'inizio dell'anno e riflettere insieme sul punto in cui siamo nelle terapie. E' anche un modo per riprendere un po' con calma un contatto empatico fra tutti. Insomma ci vuole più tempo.

Questo intanto per dire che quando ricomincio, nella prima settimana, mi sottopongo a un tour de force micidiale, perché poi ci sono anche le individuali e le altre varie attività d'inizio anno del centro Berne.

Poi ho capito.

Sì perché la sera, anche se finisco alle 9 io sono improvvisamente felice, non contento o soddisfatto, no, sono proprio felice!

Sto parlando di Riconoscimenti.

Quando entro nella stanza del gruppo c'è già festa grande, sempre, già si abbracciano fra loro e quando mi vedono arrivare sorridono, i loro occhi si illuminano e intercettano i miei che sono già lucidi. Sto invecchiando, mi commuovo facilmente. Mi vengono incontro ciascuno a suo modo, ma tutti sono contenti. Naturalmente osservo tutto, sono anche più ricettivo del solito, sono curioso e attento. E' normale, in estate rimango in sospeso con le loro vite, e mi domando spesso come possono stare nel frattempo.

Le sospensioni sono un sottile filo di bostik che ti trattiene e ti avviluppa già solo in un fumetto che leggi avidamente e improvvisamente alla fine ti frega con quella scritta odiosa e vigliacca: "continua". Non le sopporto lì, le interruzioni, figuriamoci con le persone.

Mi abbracciano e ciascuno, come dicevo, a suo modo, e io faccio una fatica bestiale a corrispondere a qualcuno di questi modi. Come con i figli adolescenti quando ti salutano con un distaccato "ciao papà" e tu, che vorresti stritolarteli di baci sei costretto a rispondere "ciao fi".

Poi si sciolgono. Ma io me li strizzerei già tutti, siamo in festa!

Questo anche per dire, intanto, che i nostri pazienti sono "come" dei figli per me, anche quando se ne vanno un po' velocemente: "ciao Giò"

Qualcuno mi assale mentre gli altri si mettono in coda, qualcuno si ferma a un metro, inclina la testa, declama il mio nome e poi si avvicina solenne, un altro mi prende per le spalle e quasi mi scuote, un altro ancora mi stampa un bacio in fronte e io qui non so più proprio che fare.

Mi riprendono dentro, si potrebbe dire.

Qualcuno mi dà solo la mano, ma il suo sguardo e quella mano io so essere un dono raro e prezioso, io so che ha preso una rincorsa di secoli e mille generazioni per arrivare fino a lì. Per questo mi “godo” anche di lui, anche se da lui riconoscimenti zero. Così un bel po’ di tempo nel primo gruppo si passa a rifare contatto.

A dirla tutta anche questo “fare” è pure il Contratto: un contratto affettivo, un legame, di più, è l’alleanza che si rafforza paradossalmente con la distanza, perché alla fine è come dicessero: “ti ho aspettato tanto”.

Poi ci si siede, si chiude la porta e cominciano i racconti.

E raccontano a me!

Questo intanto per dire che noi psicoterapeuti di gruppo riceviamo una caterva di riconoscimenti e che io mi accorgo proprio in questo periodo quanto mi mancavano perfino mentre leggevo Tex Willer sull’amaca al mare. Qui siamo proprio in un’altra categoria.

Sto parlando di riconoscimenti.

Nella letteratura AT si parla molto di riconoscimenti, il più delle volte partendo dalla dis-economia di carezze e tutto sommato se ne può parlare così ancora, anche se, secondo me, nel mondo occidentale forse dovremmo evidenziare di più di dis-economia di bontà, di bellezza, di altruismo, di cooperazione, di comunione, di fratellanza, di solidarietà, di uguaglianza, di vicinanza, e solo di conseguenza di carezze. O no? Perché è da tutto questo che scaturiscono le carezze e i sorrisi, la schiena si raddrizza e tutto il resto. Si capisce dove vado a parare?

Non sto parlando della funzione delle carezze a livello infantile, anche se pure su quelle bisognerebbe fare qualche altra bella distinzione, vanno tutte bene le carezze: carezze per la crescita, per l’intimità, per la generosità o carezze per la furbizia, per l’aggressività, per la competitività, per la superiorità?

Tutte uguali, tutte buone? Che sarebbe come dire carezze di permesso per le pulsioni naturali e carezze di permesso per comportamenti auto o etero distruttivi, o del tutto inutili, sono tutte uguali? In molte famiglie i bambini oggi sono inondati di carezze e di messaggi di autostima, ma sono carezze utili? Non sono solo di plastica, sono devianti, costruiscono corazze di falsa autostima.

Per tornare agli adulti, vado a parare verso questo narcisismo/individualismo imperante di chi cerca carezze di tutti i tipi (interne, esterne, condizionate, incondizionate, vere o di plastica, positive o negative, ecc. ecc. basta che respirino) senza porsi minimamente il problema se ... sono meritate e che carezze sono.

Insomma forse tutti noi, analisti transazionali, abbiamo messo l’accento più sul veicolo che sul passeggero.

Più sulla relazione che sul contenuto, nel senso della Pragmatica della Comunicazione.

Ma santoddio perché dovrei chiedere e ricevere carezze positive, e darne poi pure da solo, se non ho fatto un ... bel niente di rilevante e di buono? Che godimento c’è ad avere riconoscimenti senza esserseli meritati? Forse sì, ma dura? Penso che sia anche importante il genere di riconoscimento, per cosa lo ottengo, insomma, la categoria, come dicevo prima. Per cosa si cercano oggi le carezze?

Soldi, Sesso e Superiorità? Figuriamoci se valgono qualcosa.

Sesso, Soldi e Superiorità? Potenza, Potere, Presenzialismo? Visibilità, Vittorie, VIPpismo?

Tre ESSE, tre PI, tre VI: corazze, appunto, per nascondere e proteggere un bambino che non sa più amare.

L’Ok ness va bene, ti accetto come sei e da buon psicoterapeuta anche quando sono per strada o allo stadio so bene che tutte le tue manifestazioni distruttive e maligne sono frutto di un copione, ma bisogna pur dire che nella vita si riceve quello che si dà e che quello che si dà non è tutto uguale.

E che devi cominciare tu a dare qualcosa che vale.

Una mia paziente l’altro giorno mi ha raccontato che una sua conoscente, di sessantacinque anni, una delle donne più ricche e famose nei più importanti salotti di Milano, anche se recentemente un po’ decaduta per la verità, le ha detto che sarebbe stata ricoverata quella sera per un’operazione al seno, e che sarebbe stata da sola la notte prima dell’intervento.

La mia paziente, che la conosce appena (e non è affatto una salvatrice) si è offerta di passare la notte con lei.

E chiedeva al gruppo cosa poteva leggere insieme a lei per passare il tempo lietamente.

Io ho provato a consigliarle Tex Willer, ma, a parte il fatto che le donne di solito non leggono fumetti western, poi gli altri hanno citato un sacco di belle e importanti letture e alla fine ha prevalso “Seta” di Baricco, che è anche breve e, mi pare di ricordare, dolce come il miele.

Ecco una carezza che nessuna delle due dimenticherà mai, mica fiori, cioccolatini o lodi sperticate!

Quanta gratitudine e quanti riconoscimenti riceverà la mia paziente per quella “semplice” notte.

E allora, per tornare al dunque, abbiamo da essere grati per il lavoro che facciamo, non certo ringraziando ciascun paziente o facendogli noi dei regali quando finiscono, ma ... comportandoci bene con loro. L’amore è un comportamento mica un “ti amo” e la riconoscenza pure, mica un grazie e “è stato bello fra noi”.

Mi si perdoni l’autocitazione da “Amore limpido”, Erickson, 2010.

Fra il dire e il fare c’è una bella differenza.

La nostra gratitudine dovrebbe esercitarsi con l’espressione accurata e appassionata del nostro essere in uno dei lavori più gratificanti al mondo, se fatto bene. Come quello dei sacerdoti, dei medici, degli insegnanti. Tutti lavori dove si esercitano relazioni che producono crescita e benessere agli altri.

Come diceva Martin Seligman, e come è ormai dimostrato dai più recenti studi di neurofisiologia, felicità e altruismo si sostengono reciprocamente, si alimentano, si fomentano, mentre le relative aree del cervello si accendono insieme.

Questo intanto per dire che il nostro è un lavoro meraviglioso.

Avete letto il discorso di Michelle Obama?

“Così è come siamo stati cresciuti noi. Questo è quello che noi abbiamo imparato grazie al loro esempio. (Ha parlato fino a qui della sua infanzia e quella del marito e dei loro genitori) Abbiamo imparato della dignità e della decenza, che lavorare duro è più importante di quanto guadagni... che aiutare gli altri significa molto di più di portare avanti solo te stesso. Abbiamo imparato cosa sono l'onestà e l'integrità, che la verità conta... che non si prendono scorciatoie e non si gioca solo con le proprie regole... e che il successo non conta se non è guadagnato onestamente. Abbiamo imparato cosa sono la gratitudine e l'umiltà, che molte persone hanno contribuito al nostro successo, dagli insegnanti che ci hanno ispirato ai bidelli che tenevano pulita la nostra scuola, ci hanno insegnato a dare valore al contributo di tutti e a trattare tutti con rispetto. Quelli sono i valori che io e Barack e così tanti di voi stanno tentando di trasmettere ai nostri figli. Questo è quello che noi siamo... il successo non riguarda quanti soldi guadagni, ma è la differenza che fai nella vita delle persone.” Michelle Obama, discorso alla convention democratica 5 sett. 2012.

Forse c'è stato anche qualche equivoco sulla parola “fame”.

Certo che abbiamo fame di carezze, ma il riconoscimento è uno dei possibili premi, perché a me pare che da qualche parte ci sia qualcos'altro, qualcosa tipo: “la virtù premia se stessa”. E comunque, anche a prescindere, il “bisogno” di riconoscimento è una necessità biologica, è un nutrimento che premia e alimenta, non c'è che dire, ma la nostra motivazione esistenziale a crescere, sopravvivere e amare ne è indipendente, ci fa nascere perfino.

C'è dell'altro insomma. Va bene concimare e innaffiare, ma al seme chi gliela dà la forza per crescere?

Come ho scritto altrove (2011) (2010) (2006) c'è differenza fra bisogno e pulsione. Le “fami” sono certo un bisogno, ma altro è l’“hybris” berniana e degli antichi greci o il “Conatus” spinoziano, no? Tanto per fare due nomi.

E', a suo modo, anche quello che dicevano Fanita English (1992) e Carlo Moiso (1998).

A proposito avete letto “Bisogni spezzati, bisogni ritrovati”? E' un libro di diversi e bravi colleghi transazionali che hanno raccolto gli insegnamenti di Carlo Moiso nella sua Bottega, bene ecco alcune “perle” come le chiamano loro: *“Le tre “E” sono le tre pulsioni esistenziali di base che accompagnano l'individuo nella sua vita ... Eros e Thanatos non sono più le determinanti dell'individuo e vengono sostituite dalle tre pulsioni di base Essere, Esserci, Evolversi”* E poi più avanti scrivono: *“Moiso ritiene che la terapia vada al di là della cura sintomatica e propone tre fasi della psicoterapia: 1) Cura te stesso, 2) Conosci te stesso, 3) Ama te stesso”*. Ecco “ama te stesso”, mi sentirei di dire che proprio questo è il punto d'arrivo per tutti noi, non tanto l'assenza di riconoscimenti, che sarebbe impossibile, ma la “non dipendenza” dai riconoscimenti.

Ci sono dunque pulsioni - io le avevo chiamate, più o meno nello stesso periodo in cui cominciava a parlarne anche Moiso, Orientamenti Esistenziali (2006) e (2010) - a essere se stessi, differenziarsi in una propria identità (Essere), ad appartenere e amare (Esserci) e a crescere e conoscere (Evolversi), funzionali alla sopravvivenza della specie, che richiedono sostegno e rinforzo per continuare a motivare la vita (eccole le carezze), ma che possono e devono essere anche indipendenti da un riconoscimento che viene da fuori di noi.

Tant'è vero che la gioia è l'emozione autoprodotta internamente tutte le volte che la pulsione stessa trova realizzazione, a prescindere dal fatto di ricevere o meno riconoscimenti.

Non voglio dire che essere riconosciuti non sia importante, anzi, voglio solo tentare di capire se c'è, anche per un laico, un ordine superiore di motivi per cui vivere e contemporaneamente mantenere l'Ok ness e ottenere benzina per la vita, a prescindere dai riconoscimenti. Credo che dobbiamo tenere in considerazione che tantissime persone, come Gandhi, Michelle Obama, Terzani, tanto per dire, i medici senza frontiere, le migliaia di ricercatori sparsi per il mondo e, nel nostro piccolo, milioni di professionisti delle relazioni d'aiuto, se ne sono sempre fregate di cercare riconoscimenti. Così come milioni di persone ruberebbero un brevetto a un collega per vincere il Nobel, così altri milioni di persone continuano a lavorare appartati senza vincere mai un bel niente, e senza rubare. Così come ci sono persone che amano, imparano, ricercano e creano senza un bisogno costante ed esclusivo di carezze. E così potrei parlare di insegnanti e di artisti, di sportivi che arrivano venticinquesimi o ultimi nelle loro gare, di madri e padri che hanno visto partire i loro figli ed emigrare, o che hanno accudito per tutta la vita i loro bambini, sani o handicappati, e hanno lo stesso le lacrime agli occhi per l'orgoglio di essere stati... capaci. Non hanno bisogno di grandi applausi, di medaglie, di interviste in televisione e tanto meno di premi in danaro. Per molti aspetti noi siamo soli davanti a noi stessi a dirci “bravo”, e certamente anche di fronte a Dio per quelli che ci credono. O è solo per ottenere in premio il Paradiso?

Forse facciamo quello che facciamo per rispetto verso la nostra Natura, verso i nostri valori, verso il compito forse più straordinario che ci possa essere che è la realizzazione dei nostri talenti, insomma facciamo quello che facciamo per “responsabilità”. O forse perché è proprio questa la nostra Natura.

Lo dobbiamo insomma ai nostri genitori, alla nostra famiglia, alla nostra comunità che ci ha cresciuti, nutriti, educati e portati a maturazione. Possibile che si viva per avere riconoscimenti e carezze e stimoli? Per dirla alla maniera di Alessandra Zanuso (2006) noi siamo in debito o in credito? Oppure né l'uno né l'altro? Io credo che tutto sommato una volta messi al mondo noi dovremmo tutti sentirci un po' in debito, ecco! Dico solo un po', intendiamoci.

Dovremmo sentirci un po' in debito ogni volta che apriamo gli occhi la mattina e siamo vivi e possiamo godere della nostra vita e di tutti coloro che partecipano (bene, male, benigno, così così) alla nostra esistenza. Un mio amico medita alla maniera buddista tutte le volte prima di mangiare e ringrazia tutte le persone che hanno contribuito a preparare il cibo per il suo sostentamento. Dice che così è anche calato di dieci chili, beato lui, ma questo è un effetto collaterale, non lo fa certo per quello. Quello che ottiene in realtà, e a parte gli scherzi, è sentirsi bene nell'universo “assieme” agli altri, di sentirsi parte di un super organismo che è il “creato”, di percepire un'appartenenza che pacifica e allarga i

confini dell'io, e infine, forse il punto più elevato, sentirsi assieme agli altri un costruttore, nel suo piccolo un creatore. Ecco cos'è sentirsi in debito, non certo un ricatto, non certo un copione, solo riconoscenza per la vita che abbiamo ricevuto e che viviamo grazie alla presenza di tutti gli altri e a cui contribuiamo.

Se contribuiamo! Ecco il punto.

Questo intanto per dire che c'è dell'altro, non solo riconoscimenti.

E poi bisogna pur parlare di quante carezze di plastica la nostra cultura distribuisce traviano, letteralmente, la nostra natura. A che ci servono? Di che nutrimento parliamo? E che felicità procurano?

Tipo le tre Esse per intenderci? Sesso, Soldi e Superiorità? Non c'è dubbio che ciascuno di noi si ritrova involontariamente e pericolosamente al limite del narcisismo. Sono più ricco, più cercato, più famoso, più bravo! Ma l'oggetto, il contenuto di queste nostre carezze è del tutto ininfluente? I progressi dei miei pazienti, a prescindere che mi abbraccino o meno, valgono come due mesi di pace, tranquillità e vacanza o la pubblicazione di un libro o ancora di un guadagno grandioso? Guadagnare il triplo con la consulenza aziendale, magari con manager annoiati e vogliosi solo di sapere se gli viene in tasca qualcosa con quello che imparano, vale quanto questi sorrisi? Eppure lo sappiamo che le carezze non sono tutte uguali. Posso comprarmi tutto quello che voglio, i vestiti, le auto ed essere per questo ammirato e riconosciuto, e io stesso pavoneggiarmi e godere di me, ma che mi resta poi? Manca nelle nostre catalogazioni oltre alle carezze genuine e quelle di plastica anche un'altra categoria: le carezze buone e quelle cattive. "Ebbro! - direte voi - e chi decide quali sono le une e le altre?"

Ma quelle che riguardano le pulsioni esistenziali no?

Questo intanto per dire che c'è da riflettere sui riconoscimenti e che io, nel mio piccolo, sto buttando giù solo un po' di riflessioni molto personali anche sul fatto che, arrivati a una certa età, prima si lavora e poi si guadagna. Qualcosa del tipo: realizza te stesso, ama, porta il tuo contributo come persona, e dopo parliamo di riconoscimenti.

Una volta in una trasmissione televisiva a una giovane pittrice che si lamentava perché nessuno la prendeva in considerazione e non riusciva a farsi notare, un famoso critico d'arte, piuttosto arrogante e iracundo (indovinate chi), le disse una cosa così: "ma cosa pretendi povera cretina, vuoi essere un'artista o una commerciante? Hai già un'anima venale, povera cara! Tu vuoi avere solo successo! Dipingi, dipingi, dipingi, devi dipingere per te stessa, esprimi se hai qualcosa dentro, cosa che io dubito fortemente, e poi butta, schizza, disegna, paciuga, prova e riprova, correggi, inventa, cambia strada, trova dentro di te, se c'è, qualcosa che vale. Ma se vuoi essere un'artista lascia perdere le mostre, il successo, tutte cazz... poi alla fine vedremo se potrai fare una mostra e cercare di vendere, ma sarà quando avrai veramente trovato qualcosa di vero e importante da dare". Naturalmente la guardava con notevole disprezzo (e io ho pensato: vedi un po' da che pulpito vien la predica) eppure non aveva tutti i torti e aveva colpito nel segno.

Da ragazzo mi ricordo che quando giocavo in una squadra di calcio di un rione di Padova, andavo a fare le partite in trasferta nei paesi della profonda provincia veneta, tipo Trebaseleghe, Campo San Piero o La Busa di Vigonza. Si giocava sempre di mattina e d'inverno in campi così duri e spelacchiati dal freddo e la brina che dovevi stare attento anche a non cadere per non sfracellarti sui sassi, il ghiaccio e le buche. Per non parlare di come correvi per scampare a certi terzini con piedi a martello e cuore incattivito contro quella squadretta di ragazzetti di città, quale eravamo noi. Dovevi correre e saltellare eccome evitando anche di stare troppo vicino ai bordi del campo perché in quegli anni ti sputavano pure contro, se vincevi. E noi qualche volta vincevamo, anche. Ricordo che al pomeriggio della domenica, tornato a casa, ero così stanco che spesso me ne andavo nel letto spossato. I compagni più tardi mi venivano a chiamare per andare fuori, ma io spesso rifiutavo, non ce la facevo. Ed ero felice. Anche a riconoscimenti zero, anche se avevamo perso. E allora mi faccio domande semplici: perché i bambini corrono felici nei campi di pallone? Perché leggono e disegnano, perché si tuffano allegri nel mare, perché nuotano, perché costruiscono castelli di sabbia, perché si travestono? Perché ci fanno milioni di domande difficili? Perché se la maestra fa una domanda alla classe e chiede chi sa rispondere si alzano venti manine urlanti: "io!" "io!" "io!" Perché giocano a nascondino? Perché ridono? Perché amano? Purtroppo i bambini poi vengono presto "snaturati" e dopo che gli è stato fatto perdere il gusto tutto interiore (pulsionale, sarebbe) del fare gli creiamo dei premi esterni per motivarli a fare quello che di per sé, per natura, amerebbero già fare, e gratis. Se sei promosso ti regalo la bici, se prendi un bel voto puoi uscire a giocare, ti regalo l'I Pod, l'I Pad, la Play Station e via così. Se sei ubbidiente ti porto al mare. Se vai a trovare la nonna lei ti dà la mancia. Se mi vuoi bene dimmi di sì. Un riconoscimento per riuscire, per vincere, per amare perfino.

Ecco, alle nove e mezzo di sera la settimana scorsa, quella dei "grupponi", sono tornato a casa che non volevo sentire più parlare nessuno, mi sono fatto una minestrina, giuro! Sono andato a letto dopo un po' e non sono riuscito nemmeno a ri leggere dieci pagine di un vecchio Texone (compro solo i fumetti che non continuano, ovviamente) che mi sono addormentato. Ma prima ho sentito quanto ero felice e mi sono commosso.

Raimon Panikkar chiamava tutto questo "contemplazione" e "nuova innocenza" la capacità di vivere accettando quello che viene senza bisogno di cercare di ottenerlo a tutti i costi.

Questo intanto per dire che quello di cui parlo sono aspirazioni e che ne ho di strada da fare.

E poi i riconoscimenti dei pazienti sono pericolosissimi! Loro ci adorano e noi ci montiamo la testa. Piano piano senza accorgercene cominciamo a mostrare sintomi di una malattia subdola. E visibile solo gli altri: la fronte ci si innalza, si sente una certa puzza provenire da sotto il naso, ingrassiamo visibilmente, litighiamo con i colleghi per delle cavolate, smettiamo di fare supervisione e di andare a imparare qualcosa, ci tingiamo i capelli e ritocchiamo il viso, non comunichiamo più, declamiamo, e infine leggiamo solo fantasy (perché si sa, ci dobbiamo distrarre).

Così a forza di riconoscimenti il nostro narcisismo arriva ad altezze siderali e diventiamo dipendenti. Sì, dipendenti

dalla riconoscenza. Ma la riconoscenza è un bene prezioso per chi la fa, non per chi la riceve, noi non ne dovremmo aver bisogno. Quello che facciamo, se è fatto bene, con professionalità, etica e coscienza, dovrebbe essere più che sufficiente a darci la benzina per andare avanti. Sono i risultati che visibilmente otteniamo il nutrimento della nostra vitalità e del nostro entusiasmo (*en theos*: un dio dentro di noi). E poi quanto è più utile a un paziente pensare, alla fine, che si insomma, noi lo abbiamo aiutato, ma che è lui il massimo artefice, glorioso e medagliato, del suo cambiamento: “Ciao Giò”.

Con gli anni a forza di guardare tutti dall’alto in basso ogni incontro diventa scontato, ci sentiamo così “arrivati” e “pasciuti” da perdere ogni empatia e ogni vicinanza, le persone diventano “pazienti” e allo stadio finale “casi”. Narciso che per anni si è specchiato nei propri successi ormai si è messo su una bella corazza di imperturbabilità e distacco, scambiandola per equanimità e pacificazione.

Questo intanto per dire anche che i riconoscimenti possono far male.

E allora dovremmo scrivere anche un quadrante della diseconomia dell’Essere, dell’Esserci e dell’Evolvere, e affiancarlo alla diseconomia delle carezze. Cos’è vietato o reso ininfluenza nella nostra cultura che invece ci potrebbe dare felicità e significato nella vita anche a prescindere (almeno in parte) da una buona economia di carezze? Cos’è che dà felicità fuori dal PIL economico e micagnoso delle carezze? La nostra potenziale eccitante e premiante PIN UP: Prodotto Interno Netto Utile Pulsionale? Ci provo:

- 1) Puoi essere generoso gratuitamente
- 2) Puoi offrire il tuo affetto o il tuo amore senza aver bisogno di essere ricambiato
- 3) Puoi leggere e studiare per te, per il gusto di sapere e di crescere umanamente
- 4) Puoi aiutare anche se non ti è chiesto espressamente
- 5) Puoi raccogliere le cartacce per terra anche se non sei un operatore ecologico
- 6) Puoi fare un regalo a qualcuno anche se non è il suo compleanno
- 7) Puoi pagare le tasse anche se potresti scamparla
- 8) Puoi darti riconoscimenti condizionati negativi quando non fai niente di buono per un po’
- 9) Puoi offrire qualche ora della tua vita per il condominio, il quartiere, la città, il mondo e via così.
- 10) Puoi riposare, lasciar andare e dormire il sonno del giusto, se sei stato giusto (questo in omaggio a Fanita English che metteva fra le pulsioni anche il riposo)
- 11) Puoi appassionarti per quello che fai contagiando gli altri, e se esageri talvolta pazienza (questo in omaggio a Carlo Moiso)
- 12) Puoi autoaffermarti senza inorgogliarti o entrare in competizione con gli altri (questo in omaggio al mio supervisore preferito Alberto Torre)
- 13) Puoi avere fiducia negli altri senza farti far cambiare idea da delusioni o tradimenti (questo in omaggio a Michela Marzano che ha scritto un bellissimo libro sulla fiducia)
- 14) Puoi provare anche tu a essere, umilmente, co- creatore dell’universo (questo in omaggio a Raimon Panikkar)
- 15) Puoi stare dalla parte dei deboli, combattere l’ingiustizia e i politicanti corrotti (questo in omaggio a Tex Willer)

Alla fine quello che volevo dire è che i riconoscimenti che abbiamo noi psicoterapeuti sono grandiosi e che non dovremo dimenticarcelo mai. E che questo non centra nulla col fatto che spesso siamo stanchi e affaticati, anzi bisogna pur dire che proprio stanchezza e fatica sono parte necessaria per la felicità. E’ così che prende valore ciò che facciamo. E poi che palle se avessimo la bacchetta magica, non ci sarebbe nessuna soddisfazione!

E questo non c’entra nulla con le letterine e gli abbracci dei nostri pazienti. Credo che il riconoscimento più bello venga da noi stessi, ma solo se abbiamo dato il meglio di noi stessi. Quando ci sentiamo “stanchi e felici” perché sappiamo che ciò che abbiamo fatto è servito a qualcosa o a qualcuno, che è stato faticoso perché è il coronamento del nostro percorso di vita. Il dono è nostro, noi siamo il dono che facciamo alla vita. Ma è anche il dono che facciamo a noi stessi tutti i giorni. E’ aver esercitato il nostro valore nella società con la gioia che si ricava dall’averlo fatto bene.

Penso alla felicità del parto.

Ma anche alla gioia di vedere i figli andare per il mondo, capaci e “ben nutriti”. Penso ai nostri pazienti quando “vanno a finire”, e noi lo sappiamo, e siamo felici, prima ancora che loro stessi se ne accorgano e ci dicano grazie.

Così quando penso ai miei pazienti non vedo l’ora di rivederli e di sapere come va e cosa posso fare io per loro, perché loro per me fanno già tantissimo: mi cercano e mi scelgono per ciò che sono e so e voglio fare nella vita. Mi danno l’opportunità di esercitare quello che per me è il lavoro più bello del mondo. E’ grazie a loro che sono felice, perché appartengo, evolvo e sono me stesso. Anche quando non mi ringraziano e non mi abbracciano.

I loro riconoscimenti sono e devono essere solo la ciliegina sulla torta.

Del resto ben lo sappiamo che se aspettiamo che i riconoscimenti vengano dagli altri finiamo per manipolare quelle stesse persone per ottenerli, così come sappiamo che la consapevolezza delle nostre capacità e della nostra unicità non si misura in gara con gli altri. Così come sappiamo che la vita non può essere una corsa continua a cercare conferme.

Questa sì è fatica sprecata ad alimentare il narcisismo.

Come ha buttato lì durante un workshop Alberto Torre, il maestro napoletano che ogni tanto mi fa supervisione e formazione: *“dichiarare e accettare le proprie qualità è un gesto di umiltà. (Orpo!) E’ riconoscere la nostra essenza divina, la nostra potenza e i nostri limiti, senza essere né più né meno degli altri. E’ la consapevolezza di noi stessi che*

non ha più bisogno di conferme, solo di punti di vista diversi che possono integrare ciò che sappiamo di noi e del mondo. E' solo l'inorgoglimento a portarci a pensare di essere migliori degli altri, e c'è una bella, anche se sottile, differenza fra l'autoaffermazione e l'arroganza, la prima è una frase che finisce con un punto, la seconda con il punto esclamativo. (E io aggiungo che sotto sotto fa il gesto dell'ombrello: "tiè"!) Sei nell'arroganza quando temi di non valere, è allora che devi continuamente dimostrare a te stesso e agli altri che vali e sottolinearlo pure."

Un paziente l'altro giorno ha finito e ha scritto una lettera al gruppo e a me. L'ho messa con tutte le altre che ho raccolto negli anni, dentro il mio cassetto magico, naturalmente era un abbraccio a tutti, c'era scritto "con voi ho cambiato la mia vita, grazie a voi e assieme a voi sono stato felice e lo sarò spessissimo d'ora in avanti perché ho imparato a vivere". Il resto ve lo risparmio, ma c'era un grazie commosso per tutti. L'anno prossimo giuro che a fine agosto mi leggo tutte le lettere dei miei pazienti, per lenire la sospensione dei due mesi. Mi devo ricordare cosa sto al mondo a fare e che fortuna ho a essere psicoterapeuta.

Questo per confessare infine che io, come si capisce, ho ancora molto bisogno di riconoscimenti e queste letterine mi servono ancora. E' forse per questo (anzi è sicuro) che sto scrivendo queste note. La "buddità", ahimè, non è vicina, ma certo un po' meno lontana di qualche anno fa. Col tempo mi sto accorgendo di non passare invano e che non è certo perché mi mancano i riconoscimenti che faccio i grupponi o che mi sento un po' inutile dopo due mesi di riposo e di pace.

"Vivere non è attraversare un campo" Joan Baez (1970 circa, roba dell'altro mondo)

Bibliografia essenziale

AAVV (2012), "Bisogni spezzati, bisogni ritrovati, nuovi orizzonti di AT elaborati nella bottega di C. Moiso, Alpes, Roma

Baricco A. (1996), "Seta", Rizzoli, Milano

Bonelli, Galeppini, "Tex", Sergio Bonelli editore

Gyatso Tenzin e Cutler H.C. (2012), "L'arte della felicità in un mondo in crisi, Mondadori, Milano

English F. (1998), "Essere terapeuta", edizioni La vita felice, Milano

English F. (1992), "My time is more precious than your strokes", TAJ n. 1, 22

Foster Wallace D. (2009) "Questa è l'acqua", Einaudi, Torino

Gramellini M. 2012, "Fai bei sogni" Longanesi, Milano, 2012

Hillman J. (2002), "Il potere. Come usarlo con intelligenza" BUR, Milano

Marzano M. (2012), "Avere fiducia. Perché è necessario credere negli altri", Mondadori, Milano

Panikkar R. (2003), "La nuova innocenza" Servitium, Sotto il Monte BG

Piccinino G.(2010), "La felicità come realizzazione della natura umana" in AT, Rivista Italiana di Analisi Transazionale e metodologie psicoterapeutiche, 22/2010 (59)

Piccinino G. (2010), "Amore limpido", Erickson, Trento

Piccinino G. (2009), "La felicità in Natura, umana" in Riflessioni, Centro Berne, 5

oppure in www.mida.biz/pubblicazioni.phb

Piccinino G. (2006), "Il piacere di lavorare", Erickson, Trento

Piccinino G. (2000), "La forza del destino", Dinosaurio ed., Napoli

Seligman M. (2010), "La costruzione della felicità", Sperling Paperback, Milano

Veronesi S. (2011), "Baci scagliati altrove", Fandango, Roma

Zanuso A. (2006), "In debito o in credito", Baldini Castoldi Dalai, Milano

Giorgio Piccinino, sociologo, psicologo, psicoterapeuta analista transazionale CTA, partner del centro Berne, Milano