

LA FATICA DI ESISTERE

La fatica di esistere, la fatica di crescere, la fatica di essere diversi quando qualcuno ci vede, quando qualcuno ci incoraggia, sfuma in arcobaleni di infinite opportunità.

Il sale della relazione è la sfida: sfida a capire, sfida ad essere capiti, sfida a vincere e a perdere, sfida a contrattare il senso della propria esistenza.

Il potere di essere se stessi include la possibilità di essere diversi, la libertà di un pensiero non omologato e allo specchio dei desideri e bisogni di “adulti non cresciuti”.

“Io fatico perché tu possa esistere, non per ingabbiarti in un mio progetto”.

Comunicare è sempre solo plurale, comunicare non è un monologo sapiente e di buon senso, comunicare è aspettare cosa l'altro abbia compreso, macinato e trasformato in altro. Comunicare è il processo di vivere dove ciascuno ha la possibilità di giocare la sua parte; Bateson afferma che è “una differenza che deve produrre differenza”, altrimenti la scenografia ripete sempre lo stesso copione e questo è malattia.

Comunicare è influenzare e lasciarsi influenzare, dipendere per essere liberi, appassionarci del filo d'erba che cresce; degli occhi di un bimbo, della rabbia che scorre nelle vene dei nostri nemici, del vuoto di conoscenza che apre opportunità amare e sentire la vita che scorre dentro di noi.

Tutto questo è comunicazione.

La comunicazione assomiglia ad un chiassoso e colorato mercato dove contratti e torni con qualcosa di interessante che non avevi previsto di comprare.

Al di fuori di questa logica è noia è pace finta è sopravvivenza.

Forse i sintomi sono l'eco lontana di errori non commessi, non in rete, il lamento di un istinto dimenticato e rimosso.

Regaliamoci il tempo per trovarci o ritrovarci, il tempo per gustare, il tempo per coltivare idee, il tempo per pensare a queste idee, regaliamoci poi il tempo per trasferirle.

Massimo Buscema in “Idee da buttare” dice: “Ogni

idea è un ponte nel vuoto, esistono idee che trasformano il vuoto in possibilità, ne esistono altre che chiudono ogni possibilità nel vuoto.

Esistono idee di vita e idee di morte.

Le prime sono sempre praticabili a singhiozzo; pongono domande strane e offrono risposte imperfette, le seconde sono perfettamente realizzabili e hanno solo risposte. La morte, infatti, non ha sfumature.

Ecco quattro principi per comprendere la validità delle nostre idee:

1. Principio di complessità

Fai qualsiasi cosa che aumenti la possibilità di vita degli altri

2. Principio di attivazione

Fai qualsiasi cosa che obblighi chi ti guarda a farne altre

3. Principio di Creatività

Fai qualsiasi cosa che obblighi chi ti guarda a fare altre che non ha mai fatto prima

4. Principio di Crescita

Fai qualsiasi cosa che, obbligando chi ti guarda a farne altre che non ha mai fatto prima, costringa te a cambiare idea.

La ragione ha le sue passioni che la passione non conosce.

Abbiamo sostenuto che:

- comunicazione è plurale;
- comunicazione è esserci dell'altro;
- comunicazione è lasciarsi influenzare;
- comunicazione è innamorarci di ciò che non conosciamo;
- comunicazione è la capacità di entrare in sfida con noi e con gli altri;
- comunicazione è la capacità di passare da un conflitto ad un altro ;
- comunicazione è la capacità di cucinare e trasferire emozioni.

Solo nella consapevolezza e nella fiducia nelle nostre idee troviamo risorse e forza per non lasciarsi sopraffare dalle frustrazioni, dalla sofferenza che nasce da legami difficili (reale o immaginata) con le persone care e significative.

Comunicazione è salute quando ci permettiamo e permettiamo agli altri di proiettarci in futuri possibili.

Comunicazione è il saper gradualizzare i bisogni e le richieste che poniamo al mondo.

Comunicazione è il saper decodificare le risposte che il mondo ci ritorna.

Tutto ciò è complesso, così come sono complessi i sistemi viventi, ma uscire da questo schema e semplificare sarebbe come volere che un appendiabiti si trasformasse in un albero. Eppure lo facciamo sempre quando confondiamo complicato con complesso, quando decidiamo che nostro figlio sia il nostro prolungamento, quando i nostri alunni devono apprendere ciò e come noi vogliamo, quando trasformiamo i nostri compagni di vita in principesse e principi rosa e azzurri senza vedere il loro reale bisogno.

Facciamo, giustamente, tanta palestra per il corpo, ma ci sfugge quanto imprigioniamo i pensieri, quanto sediamo ed addormentiamo il cuore fino a diventare anoressici di idee e bulimici di emozioni. Troppo spesso i nostri giorni scorrono come quando guardiamo un film, ma la trama non ci appartiene, ridiamo, piangiamo e proviamo emozioni sopportabili proprio perché negate e rimosse dai nostri vissuti.

Oggi tutto scorre velocissimo, tritato e consumato dai ritmi dei “social” come in una danza ossessiva e schizofrenica, eco di antichi rituali di vita.

Fermiamoci. illuminiamo il tempo.

Incorniciamo il nostro tempo.

Comprendiamo la forza trasformativa del tempo per riprenderci il senso e la qualità della vita, per riaccendere i desideri e la voglia di spenderci per gli altri.

L'Associazione Idealmente Sonda Più con “Cuori in rete” propone formazione a gruppi di operatori, genitori e adulti sul tema della dipendenza emotiva nei suoi meravigliosi aspetti, ma anche nelle sue drammatiche conseguenze.

Esserci dell'essere

Con gli occhi ti vedo

Con la mente ti penso

Con il cuore ti sento

Dipendenza sì, dipendenza no

Dipendenza o autonomia?

Il potere del tempo

Arrivare prima del sintomo

Guerra e pace

Nuotare nel mare della vita

Permessi e divieti

Regole di vita e regole di morte

Ponti nell'infinito

Storie da raccontare e riscrivere

Dr. Stefania Spada