

Lorenzo Canuti, Anna Maria Palma

Creare relazioni autentiche

Nutrire il cuore
con i frutti dell'albero della gentilezza



FRANCOANGELI

Trend

Le guide in un mondo che cambia

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Lorenzo Canuti, Anna Maria Palma

Creare relazioni autentiche

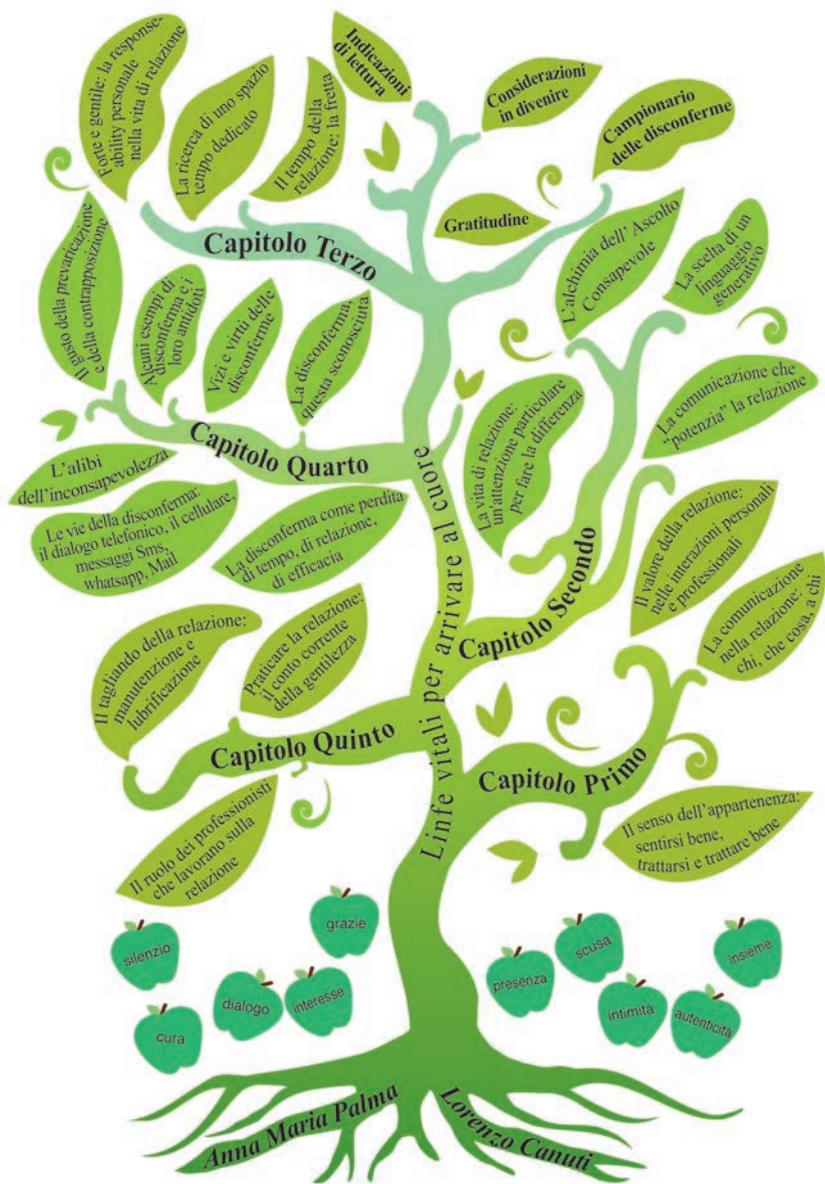
Nutrire il cuore
con i frutti dell'albero della gentilezza

FRANCOANGELI

Grafica della copertina: Elena Pellegrini

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.



Indice

1. La gentilezza dell'esistere	pag.	9
1.1. A me interessa, I care	»	9
1.2. A noi interessa	»	12
1.3. Appartenenza: il cuore della gentilezza	»	14
1.4. Autenticità e intimità nella relazione	»	17
1.5. So-stare nel cuore della relazione: i dettagli minori	»	19
2. L'arcipelago della gentilezza	»	23
2.1. Dall'isola dell'io all'arcipelago del noi	»	23
2.2. "Insieme" è una parola complessa	»	26
2.3. "Eccomi" sta vicino a "eccoci"	»	29
2.4. Le posizioni della relazione: lo Spazzacami- no, la Levatrice, l'Architetto, la Guida	»	31
3. Le navi pirata sulla rotta dell'<i>isola che non c'è</i>	»	35
3.1. Prendersi cura dell'esclusione	»	35
3.2. Lenire la sofferenza dell'esclusione per non arrivare al conflitto: ancora disconferme	»	37
3.3. La strada per l' <i>isola che non c'è</i>	»	40
4. Le dimensioni fertili della gentilezza	»	43
4.1. Parlare diverso per pensare in modo gentile	»	43
4.2. Pensare diverso per parlare in modo gentile	»	46
4.3. Ascoltare nel silenzio la gentilezza	»	51

4.4. La response-ability dell'ascolto: due occhi che ti guardano benevoli	pag.	54
5. Il diario della gentilezza	»	59
5.1. Le parole che creano lo spazio per la gentilezza	»	59
5.2. Altre parole che creano lo spazio per la gentilezza	»	60
5.3. Ancora: fra il dire e il fare... le azioni della gentilezza	»	64
5.4. Fra il dire e il fare nella tecnologia: dall'arcipelago della gentilezza alla baita della gentilezza	»	71
5.5. I punti luce esistono: occorre fare costellazione. Un'esperienza in pratica	»	75
La costellazione dei nostri compagni di viaggio <i>Mauro Bologna, Giulia Cerrone, Franco Cracolici, Giorgio Fabbri, Massimo Mori, Renato Palma, Gianni Spulcioni, Maurizio Vanzini, Alfredo Zuppiroli</i>	»	79
Gli Altri con la A maiuscola	»	103
Il viaggio non finisce mai	»	105
Per i più curiosi	»	109
Le parole degli altri	»	111
Contatti	»	113
La nostra playlist	»	115
I nostri compagni di viaggio	»	119
Noi, gli autori	»	121
Gran finale	»	123

La gentilezza dell'esistere

1.1. A me interessa, I care

*... perché sei un essere speciale
ed io avrò cura di te...*

Franco Battiato

A distanza di poco più di un anno dai nostri numerosi incontri pubblici per parlare di gentilezza, abbiamo realizzato che pronunciando la parola gentilezza nei vari contesti non sentivamo l'eco del senso a cui noi ci riferiamo usando questa parola.

Ci siamo molto impegnati a confrontarci in questa dimensione, ma il massimo che abbiamo ottenuto è condividere cosa non voleva dire per noi quel termine. Non voleva significare dire sempre sì, non voleva essere semplice buona educazione, non voleva dire diventare una persona di cui tutti poi si approfittano. Ci siamo accordati su una sintesi efficace: per noi gentilezza voleva dire trattare bene e, irrinunciabilmente, trattarsi bene. Anche qui però era alto il rischio di cadere nei conosciuti stereotipi comuni all'uso della parola gentilezza.

Allora eccoci ancora impegnati ad approfondire questo tema, a cercare di lenire quella sottile o spessa sofferenza che ciascuno di noi, almeno una volta nella vita, ha provato: quella di es-

sere ignorato, negato, non considerato, spesso non ascoltato, mortificato, a qualche livello, in qualche dimensione.

Nella gentilezza la parola che per noi risuona è interesse o, per essere più precisi, doppio interesse (Martha Nussbaum). Quell'espressione inglese "I care", che lascia per un attimo nello spazio dell'ispirazione, nello spazio dentro, quello che c'è prima di pronunciarla, questa frase. Privilegiamo l'espressione "I care" rispetto a "A me interessa", perché la parola "care" vuol dire cura e si presta meno al dubbio che ci sia un interesse come convenienza, opportunismo o similari. È la cura della relazione che a noi interessa, è il prendersene cura quello di cui ci vogliamo occupare. Ma non a livello terapeutico, per questo ci sono professionisti e spazi dedicati.

Noi stiamo parlando della cura delle relazioni quotidiane, quelle che occupano i nostri spazi affettivi in qualunque dimensione, partner, figlio, amico, amica, collega, capo. Spazi professionali e spazi personali con pochissime distinzioni, se non quelle che il contesto operativo considera, ma mai gli abusi di potere, la prevaricazione, l'arroganza e la prepotenza. Le posizioni non simmetriche che sembrano legittimare il non considerare l'altro, la persona in posizione subalterna, ignorandolo, negandolo, non rispondendo alle sue richieste, alle sue sollecitazioni.

"A me interessa"; già "a me importa" dà una sensazione di maggiore significato del senso della relazione. Qui entra in gioco l'importanza. Cosa si prova quando ci si sente importanti per qualcuno? Per un attimo socchiudi gli occhi e immagina che la persona a cui tieni di più possa dirti "per me sei importante" o se vuoi "sei importante per me" e magari non te lo dica quando te ne stai andando, quando ti sta perdendo, ma te lo dica spesso, ogni giorno, ogni volta che è possibile. Adesso!

Può essere facile andare nell'eccesso di questa interpretazione o obiettare che così si possa diventare un vampiro di attenzione. Una persona che vuole essere al centro, avere ogni riflettore puntato su di sé continuamente, sempre.

Qual è la vera importanza a cui vogliamo riferirci? Quella che a nostro avviso dovrebbe riguardare ogni essere umano nella sua unicità. Quell'importanza che dà il pieno diritto

e la libertà di esistere. Quell'importanza che ti fa sentire riconosciuto, apprezzato per le cose che dici, per le tue proposte, le tue considerazioni, anche le tue azioni o le tue intenzioni. Quell'importanza che impedisce di mortificarti anche quando c'è disallineamento o divergenza nella relazione. Quell'importanza che va anche oltre tutto questo, che ti attribuisce questa condizione non in funzione di ciò che fai, ma perché sei.

Una carenza di questa dimensione si avverte in maniera singolare ancora nella convivenza dei due generi e non solo in ambito professionale, ma, e forse soprattutto, fra le mura domestiche. La persistente supremazia maschile che rischia di verticalizzare le differenze e sottolineare una posizione asimmetrica dove ormai per consuetudine quando parla un uomo ha maggiore attenzione, subito credibilità e spazio di ascolto. La donna deve ancora un po' arrancare e comunque i parametri di importanza, di considerazione, di rispetto e di accoglienza segnalano ancora forti diversità. Lo si riscontra nelle condizioni di solitudine non scelta, la vedovanza ad esempio, dove la donna può perdere di status anche all'interno della sua famiglia. Muore l'uomo, il padrone di casa, muore con lui un po' il senso della radice della famiglia. La casa non è più il luogo di riferimento. "La donna diventa più mobile". La si può strappare da ogni possibile tradizione! Se non anche maltrattare!

Da qualche tempo abbiamo scelto di andare oltre l'uomo e la donna, oltre il maschile e il femminile, focalizzando la nostra attenzione su caratteristiche maschili e caratteristiche femminili. Tutte appartenenti a ciascun essere umano, a prescindere dal genere. Diversi nostri interventi mirano a portare alla luce le seconde rispetto alle prime, ma non per creare contrapposizione, bensì per facilitare l'emergere di caratteristiche come la capacità di cura e di accoglienza, la sensibilità, la tenerezza, la dolcezza, la comprensione, la compassione in una funzionale integrazione con il rispetto, il coraggio, la determinazione, la forza. Perché nessuna di queste caratteristiche e forse altre possono generare pregiudizi scomodi se vengono attribuite all'uomo o alla donna. Così un uomo può avere dolcezza, tenerezza e una donna può avere forza e determinazione.

Sibilla Aleramo in *Andando e stando* nell'agosto del 1946 scriveva: «Uomini e donne vivono accanto da millenni, ma tanto poco si conoscono, tanto poco tentano di conoscersi, di intendersi, di creare zone profonde d'armonia, anziché cercare di sopraffarsi, di imporsi gli uni agli altri! Tanto poco si sorridono dall'intimo del loro essere. Non provano tenerezza se non superficiale, transitoria. Sono incapaci di ricominciare ogni mattina l'opera di paziente, vicendevole conquista, e di innalzare ogni sera l'inno di ringraziamento per l'esistenza della persona cara che la sorte ha dato loro d'incontrare.

Non amano. Non amano neppure se stessi. Cresceranno?

Diverranno un giorno, queste larve, veramente donne e uomini?».

1.2. A noi interessa

*... a te che sei la miglior cosa
che mi sia successa...*

Jovanotti

La premessa al nostro scrivere è che, senza generalizzazioni fuorvianti, vorremmo fare di questo libro una sorta di “compendio dell'essere gentili”, un “manuale per l'uso o, quasi, della gentilezza”.

Abbiamo anche voluto dare voce e suono al senso della gentilezza usando un linguaggio più parlato che scritto, anche cantato... per toccare le corde del cuore di più persone e anche per trasmettere una sorta di leggerezza nel condividere la facilità con cui ciascuno di noi può essere gentile o rimanere tale “nonostante ogni nonostante”.

Lo spazio creato per approfondimenti sottili permette di considerare se le foglie e i frutti dell'albero della gentilezza – l'immagine scelta per la copertina del precedente libro, qui riportata all'inizio – sono ancora ricchi di linfa vitale.

Perché abbiamo usato un albero come metafora della gentilezza? Perché un albero ha radici, rami e foglie, talvolta frutti. Vogliamo qui raccogliere questi frutti. Allora tutto può essere

testimonianza di costante trasformazione, di rinnovo di linfa vitale, di interscambio continuo fra radici, tronco, foglie e frutti; ma certamente in qualche modo anche di complessità, che chi vuole usare gentilezza può assumere ed elaborare.

Quello che conta per noi è l'intenzione di essere gentili e il rinnovo della nostra adesione alla stessa in tantissimi momenti della nostra vita. Soprattutto quando i nostri comportamenti non la rispecchiano completamente. Quando sentiamo necessario o desideriamo un qualche cambiamento che ci faccia sentire coerenti con la nostra intenzione più intima: è qui che risiede la gentilezza autentica. Einstein in un celebre aforisma dice che i problemi, o se vogliamo le situazioni complesse, non possono essere risolti allo stesso livello di pensiero a cui sono stati generati.

Che cosa guida il cambiamento? È possibile rimanere gentili con sé e con gli altri nel cambiamento?

Daniel Ofman nel suo libro *Le qualità autentiche* scrive che il cambiamento non è un obiettivo da raggiungere, ma emerge sotto le vesti di effetto collaterale in ogni processo di guarigione. Guarigione in senso lato, non solo legata alla malattia, ma riferita ad ogni processo che sana, che fa evolvere da un qualunque stato di disagio.

Ecco che l'attenzione può essere trasferita dai comportamenti all'intenzione che ne è all'origine. Se l'intenzione, il luogo interno da cui si origina la direzione del nostro agire e del nostro vivere, è un luogo presidiato, ascoltato, preservato da interferenze di campo e inquinamenti di varia natura, il cambiamento muta letteralmente il suo luogo di nascita. È il luogo dell'intenzione da nutrire continuamente con la propria attenzione, da sottrarre sistematicamente con maestria e soprattutto con allenamento ai magneti dell'insoddisfazione, dell'impotenza, della rabbia e della frustrazione.

L'intenzione può divenire il luogo da cui plasmare continuamente il "cammino primario" della propria esistenza, il luogo con cui identificarsi. Ecco allora che i comportamenti non allineati all'intenzione potranno acquisire colorazioni diverse, sfumarsi, ammorbidirsi con l'energia dell'intenzione stessa ed es-

sere accolti in un campo di gentilezza dove poterli cambiare, trasformare, riallineare, rivedere.

Da questo spazio, i frutti che vogliamo qui considerare testimoniano quanto agito e vissuto da persone con le quali condividiamo la convinzione che le “buone pratiche” possano trovare applicazione nel nostro quotidiano, nel rispetto dei principi che sottintendono alla gentilezza. Pratiche che, cambiando appunto le relazioni, lasciano che si produca sempre di più la linfa vitale che può arrivare al cuore.

Crediamo nella divulgazione, nella condivisione e pensiamo che ci sia molto più valore nel contributo di tanti rispetto a quello semplicemente nostro. Crediamo che si possa evolvere nella diversità, soprattutto se questa viene riconosciuta e rispettata.

Crediamo nell’inclusione e nell’integrazione piuttosto che nella separazione che alimenta un’aggressività mascherata da competizione e genera un’energia che divide.

A partire da elementi molto semplici come la scelta del linguaggio della gentilezza, un linguaggio meditato, per l’ascolto profondo delle considerazioni dell’altro o del punto di vista diverso dal nostro, per il rispetto delle differenze e delle preferenze. Un linguaggio da scegliere anche e soprattutto quando vogliamo esprimere dissenso.

1.3. Appartenenza: il cuore della gentilezza

*... quello che potremmo fare io
e te... come nelle favole...*

Vasco Rossi

Le definizioni a volte creano cornici e limiti, ma, nell’uso talvolta approssimativo di alcune parole, abbiamo pensato che conoscerne la radice potrebbe indurre a una comprensione profonda e quindi a un uso meno cognitivo e più percettivo.

Se ci addentriamo nell’etimologia del verbo “appartenere” scopriamo che i suoi originari significati in latino erano: essere di legittima proprietà di qualcuno; fare parte di una famiglia;

fare parte di un corpo, di un'organizzazione, di una categoria sociale; spettare, essere di competenza, riguardare.

Tra di essi cogliamo accezioni come “essere parte”, “fare parte”, “riguardare”.

E la parola gentilezza, qual è la sua etimologia?

Se guardiamo alle lingue antiche, in greco era *ethnikos*, da *ethnos*, ossia razza, gente; in latino era *gentilis*, “che appartiene alla *gens*”, a un gruppo di famiglie con un capostipite comune.

In quelle attuali: in inglese è *kindness*, dove *kind* significa dolce, ma anche genere, razza; in spagnolo è *bondad*, gentile; in tedesco *Freundlichkeit*, amichevolezza.

Sembrerebbe emergere un concetto di appartenenza.

Lasciamo sullo sfondo il concetto di appartenere come senso di proprietà e sentiamo di poter vivere la gentilezza quando percepiamo il piacere di appartenere, di far parte. Di cosa? Della coppia, della famiglia, della scuola, di un gruppo di amici, un gruppo di lavoro, dell'azienda, di un progetto. In una visione più ampia, seppure coerente ed equilibrata, possiamo considerare di essere parte anche dell'umanità e poi dell'universo, includendo anche la natura e ogni altro elemento del cosmo.

Lucia Masetti esprime con una sensibilità spiccata questa sottile connessione: «*L'amore trova la sua naturale dimora nel cuore gentile, come l'uccello nella foresta; e la natura non creò l'amore prima del cuore gentile, né il cuore gentile prima dell'amore. E l'amore prende posto nella gentilezza in modo così proprio come il calore nella luce del fuoco.*

Tuttavia, essere gentile qui non vuol dire solo avere buone maniere. Significa invece avvicinarsi alla perfezione della propria natura; e questa nobiltà o pienezza interiore si manifesta in un atteggiamento misericordioso, umile, aggraziato, e così via. Potremmo forse dire, con terminologia moderna, che una persona gentile è “realizzata”, e perciò è insieme buona e bella.

Gentilezza e amore sono considerate in una poesia di Guido Guinizzelli due manifestazioni di un unico fenomeno, come la luce e il calore del fuoco.

Continua Lucia Masetti: «*D'altra parte, l'amore è delicato, come un uccellino: un nulla lo può ferire. Perciò ha bisogno*

di trovare riparo in un cuore gentile, che lo accolga e lo nutra con la stessa paziente discrezione della foresta».

Wisława Szymborska in una sua poesia scrive «*Preferisco me che vuol bene alla gente a me che ama l'umanità*». Nella nostra esperienza abbiamo incontrato persone, anche noti professionisti, che investono gran parte del loro tempo a divulgare idee che possono aiutare a salvare le balene, le foreste, sicuramente il pianeta, ma compiono atti non rispettosi nei confronti di un qualunque loro prossimo, che sia un collega, una persona incontrata per strada o il vicino di casa se non addirittura una persona appartenente alla propria famiglia, un figlio, un genitore, il partner.

Perché questo? Perché purtroppo possiamo essere persone “irrisolte”, “non realizzate”, o comunque possiamo agire in modo “irrisolto”.

Quali sono le persone irrisolte? O se vogliamo comunque preservare l'identità, cosa significa comportarsi in modo irrisolto? Significa strumentalizzare, a volte distorcere, ogni evento, ogni dinamica in funzione di quanto dentro è rimasto irrisolto.

Allora incontriamo persone che parlano di “consapevolezza” e di “evoluzione”, ma sono poco disposte a mettersi in discussione fino in fondo e assumersi l'impegno costante, a volte scomodo, di mantenere questa consapevolezza e arricchirla con confronti e feedback sistematici. Prediligono percorsi che propongono formule vincenti in dieci mosse, invece di dedicarsi a una continua integrazione ed elaborazione delle dinamiche relazionali, affascinanti anche per la loro complessità. Allora può diventare più facile occuparsi di qualcosa che è distante da noi anche fisicamente, un albero, un animale o l'aria che si respira o il mare.

L'energia poi ha un'attrazione particolare, elemento intangibile e invisibile, ma si considera troppo poco quella che produciamo con un linguaggio inappropriato, un'espressione del viso irriverente, un atteggiamento del corpo sgarbato. E nella consapevolezza sistemica accorgersi, prendere coscienza di quello che sta vivendo una persona accanto a noi.

Fromm sostiene che se *«si potessero sondare le profondità dell'altra persona, se si riuscisse a penetrare interamente la sua personalità, essa non diventerebbe mai così familiare, e il miracolo di superare le barriere potrebbe rinnovarsi ogni giorno. Ma per la maggior parte della gente la propria personalità e quella degli altri è presto esplorata ed esaurita»*.

1.4. Autenticità e intimità nella relazione

*... e camminare così nell'infinito
che ho dentro che si modifica
e cerca libertà...*
Fiorella Mannoia

La coerenza garantisce per noi quell'intimità che rende la relazione autentica. E l'autenticità richiede e preferisce l'uso di un linguaggio di processo, di un linguaggio di evoluzione. Mentre nell'epoca degli automatismi favoriti dalla frequentazione dei social network è più comune l'uso di un linguaggio statico, dove il verbo essere impera, non nel "può essere", ma nell'"è". Così certo, così assoluto e spesso sostenuto dall'affiancamento ad avverbi che non permettono scampo: "sicuramente"!

Nell'intimità e nell'autenticità si riesce a rimanere gentili anche quando ci si confronta con comportamenti che creano disagio; l'intenzione è rimanere gentili anche quando siamo fuori dalla nostra zona di comfort.

Nell'intimità e nell'autenticità trovano spazio il rispetto per la diversità e l'accoglienza che i comportamenti agiti non vanno letti sempre contro di noi. Ognuno ha una sua storia e all'interno di questa si muove, forse non sempre così accorto e presente all'altro, ma non necessariamente in contrapposizione.

Essere connessi nella relazione ha un significato molto speciale. Ognuno esiste in una sua "banda di frequenza". Se la sintonizzazione non è possibile non significa che le "bande di frequenza" siano sbagliate, sono solo "bande" diverse. Occorre fare attenzione a non sentirsi esclusi per questo, solo perché le "bande" sono diverse.

Ed è nell'accoglienza di questa diversità che la gentilezza mette le sue radici e garantisce il senso di appartenenza in un'autenticità e in un'intimità che fanno della relazione un luogo sicuro e confortevole nel quale so-stare.

Tutto questo presuppone una presenza di qualità, presenza alimentata dalla capacità di dirigere e governare la nostra attenzione per preservarci da non mediate e troppo facili contrapposizioni.

Quando permettiamo che l'attenzione vaghi distrattamente, è facile farsi catturare da modalità automatiche e allora sarebbe utile porsi la domanda: "Dov'è adesso la mia attenzione?" Avverso una certa inconsapevolezza che portiamo in giro, sarebbe invece molto utile saper appoggiare la nostra attenzione, saperla dividere fra i tantissimi "oggetti", dotati di vita e non, con i quali continuamente entriamo in relazione nel nostro quotidiano. Cosa facciamo entrare nella nostra attenzione? Cosa tratteniamo dentro di noi? E ancor più sarebbe utile saper tenere sulla scena quell'attenzione che la relazione richiede nei diversi "qui e ora" e lasciare sullo sfondo tutto il resto, proprio per quel senso di importanza e di interesse di cui abbiamo detto.

Questo richiede presenza e libertà di scelta e poi generosità e un tempo in cui il respiro si fa consapevole, il battito del cuore rallenta e sul viso si distende un'espressione di autentico amore verso l'altra persona con la quale in quel momento stiamo condividendo un pezzetto di vita, professionale o personale che sia!

Perché parliamo tanto di "persona al centro", ma poi qualche volta la spostiamo di lato. E poi, di quale persona stiamo parlando? Più facile tenere al centro la persona importante, la persona che ricopre un ruolo significativo. È forse più facile rispettare ed essere gentili con una persona così.

Avere rispetto verso le persone più umili, socialmente meno importanti, diviene la sfida dell'autentico senso di appartenenza che genera connessione e pretende gentilezza!

1.5. So-stare nel cuore della relazione: i dettagli minori

... e non abbiám bisogno di parole...

Ron

Quello che voglio dire è vero?

Quello che voglio dire è buono?

Quello che voglio dire è utile agli altri?

Questi sono i tre filtri di Socrate.

Se ciò che voglio dire non passa attraverso questi tre filtri posso rimanere in silenzio.

Quanto sarebbe utile se esistesse un “attivatore automatico” che, appena una persona apre bocca per parlare, si mettesse in funzione dando segnali di stop o di via libera avendo accertato la veridicità di ciò che si sta per dire e di quanto sappiamo sul senso della verità, sulla bontà e soprattutto sull’utilità per gli altri di quanto stiamo dicendo. Sì, soprattutto su questo punto: quanto quello che sto dicendo può essere utile per chi mi sta ascoltando, quanto posso rinunciare a dire, raccontare... chiedendomi: è indispensabile che lo faccia? A chi è effettivamente utile?

Quanto minore spreco di inutili parole, se ci soffermassimo su questi aspetti, quanto minore abuso di frasi fatte o di stereotipi e ancor più di pregiudizi.

Quanto tutto questo potrebbe ridurre notevolmente il disagio che a volte una comunicazione distratta e non gentile produce.

Massimiliano Bardotti nel suo saggio *I dettagli minori* racconta «una storia fatta di tante storie. E parla di noi tutti. Parla di noi, di un giorno qualunque in cui accade tutto, dalla spesa al supermercato all’apocalisse. Ognuno dei protagonisti è un “dettaglio minore” della vita di qualcuno, e forse anche della nostra».

Ma essere un dettaglio minore nella vita degli altri non significa essere meno importanti. Certo non si può reclamare una continua attenzione, ma si capisce quando non si riesce a mantenerla nel momento della relazione con l’altra persona, su quello che sta dicendo, senza sentire il bisogno di portare immediatamente il suo vissuto nel proprio passato, in un confronto