

natural
WELLNESSÈ bello vivere con
DISCREZIONE

Riscopriamo il valore del silenzio, della riflessione. E la fiducia in noi stesse, che ci consente di agire con calma e determinazione. Senza scadere nel pettegolezzo e nella critica fine a se stessa. Ecco i consigli di uno psicologo, scrittore e discreto viaggiatore

DI ELISABETTA PICCININI

Viviamo nell'epoca della sovraesposizione, del rumore, dei corpi esibiti su Facebook e Instagram, dei like presi per uno scatto. Tanto che molte donne credono che l'unico modo per essere notate sia proprio quello di esporre il proprio corpo. Come se il riconoscimento personale passasse obbligatoriamente dall'apprezzamento fisico. Allo stesso tempo, siamo anche nell'epoca in cui le donne sicure di sé, competenti, assertive, che non hanno paura di affermarsi e di rivendicare la dovuta visibilità vengono spesso considerate invadenti, sopra le righe, indiscrete. Ma cos'è davvero la discrezione? E come trovare un proprio equilibrio? Ce lo spiega Alfio Cascioli, psicologo e psicoterapeuta, autore del libro *In viaggio con il pellegrino - Camminare leggeri nella società pesante* (vedi box a pag. 90), il cui sottotitolo sembra già suggerire una via. ►

Rocio Ramos

natural
WELLNESS È BELLO VIVERE CON DISCREZIONE**Professor Cascioli, che cos'è la discrezione?**

«Discrezione è il privilegio di poter assistere alla propria assenza», sosteneva Marcel Proust. La discrezione è l'arte della scomparsa. È sottrazione, non per negare ma per affermare se stessi. È aprirsi al mondo senza sfiorarlo, è la gioia di lasciar essere le cose. Quasi un pensiero utopistico oggi, fra selfie, social e YouTube. La discrezione può diventare la chiave di volta in una vita frenetica, competitiva, rumorosa, in cui siamo tremendamente esposti e al contempo fragili. Discrezione è tacere quando necessario, non sgomitare, essere più che apparire. Mostrare una delicatezza naturale, che poi altro non è che l'anticamera del rispetto nei confronti degli altri. La discrezione è una virtù, una forma di ribellione alla tendenza, sempre più evidente, di sgomitare per acquistare visibilità, calpestando gli altri».

ESSERE SE STESSI
SENZA SOVRAESPORSI**Troppo riservate, invadenti o impiccione: siamo noi donne a fraintendere il significato della parola discrezione o ci appiccicano delle etichette?**

«Per secoli le donne sono state considerate il "sesso debole". Quelle da proteggere, da accudire. La minor forza fisica è stata da sempre associata a quella psicologica ed emotiva. Oggi sappiamo che non è così. Negli ultimi 50 anni si è ribaltata una situazione di predominio e supremazia dell'uomo durata migliaia di anni. Un cambiamento epocale, che ha generato una fortissima crisi d'identità del maschio, non più o non sempre capace di confrontarsi con una donna libera e consapevole. Che deve ancora prendere le misure sull'indipendenza e il potere che ha acquisito e ritrovare propri valori e comportamenti, libera dal giudizio altrui».

Perché cerchiamo costantemente conferme della nostra esteriorità?

«La costante ricerca del consenso è una delle più grandi problematiche di oggi, non solo femminile. La società attuale è

pesante, complessa. Rispetto al passato sono saltati tutti i punti fermi: la sicurezza della religione, del lavoro, degli affetti. C'è stato negli ultimi 80 anni un enorme cambiamento culturale, che ha determinato anche un rovesciamento di valori e un conseguente deterioramento del concetto di discrezione. In una società in cui sono venuti a mancare valori forti si è alla ricerca costante di conferme esteriori, in primis attraverso il proprio corpo e la propria bellezza. Ma si tratta in realtà di una soluzione tappabuchi. Quando la bellezza vien a mancare, anche solo per il passare dell'età, si deve fare i conti con se stessi e la propria identità».

L'AMICIZIA NON SI
CHIEDE SI COSTRUISCE**Come riequilibrare allora la nostra scala di valori?**

«Crescendo psicologicamente nella vita quotidiana, attraverso i comportamenti, portando avanti il proprio sistema di valori, accumulando feedback positivi. Dobbiamo piacerci dentro, attribuirci noi per primi un valore in quanto persone, senza cercare costantemente conferme allo specchio o attraverso i social. La chiave di volta è diventare empatici, aprirci agli altri, metterci dalla parte del prossimo. Solo così ci viene restituita la vera immagine di noi stessi. Il paradosso della società attuale è che viviamo in un'epoca di sovraesposizione ma anche di profonda solitudine. Non si è più in grado di avere relazioni vere, profonde. L'amicizia purtroppo oggi si "chiede" sui social, non si costruisce».

Cosa possiamo fare in concreto?

«È necessario riscoprire il valore del silenzio: in una società rumorosa, piena di cose che distraggono e disorientano, il silenzio permette di ricostruire un rapporto profondo prima con noi stessi e poi con gli altri. Proviamo a concederci attimi di silenzio in cui pensiamo a noi stessi e alla nostra giornata: bastano 3 minuti la mattina appena svegli prima di essere travolti da impegni e abitudini e 3 minuti la sera, in cui in silenzio si riflette sulle cose importanti che sono accadute e ▶

IL LIBRO

Sulla via della discrezione

Non è facile camminare leggeri in questa società resa pesante dalle tante difficoltà che si incontrano nel lavoro e nelle relazioni. Il

Pellegrino, di cui parla il libro di Alfio Cascioli (Ed. Franco Angeli, 23 euro), ci riesce. Il suo viaggio è segnato da fari e oasi. Fari che lo orientano nel rapporto con il denaro e il possesso delle cose, nel gestire paure legate ai cambiamenti, nella capacità di amare e nel rapporto con le persone e i tempi della vita. Le oasi, che sa raggiungere grazie al suo ottimismo, alla "speranza costruttrice", alla sua energia vitale, lo ritemprano facendogli scoprire, nell'ascolto del silenzio, la forza dell'amore e il dono della vita.

CLASSICI ECCESSI

Dai greci a Emily Dickinson

Epicuro consigliava di "vivere nascosti", ovvero di trascorrere una vita appartata rispetto ai piaceri del mondo e Seneca, dopo anni alla corte di Nerone, ricordava di stare lontano dal negozio, dagli affari, dalla vita pubblica, che crea inquietudine e insoddisfazione e di dedicarsi all'otium, allo studio e alla riflessione. Lo scrittore portoghese Fernando Pessoa per tutta la vita altro non ha fatto che fuggire da sé inventando eteronimi e ponendo questioni su verità, esistenza e identità. La poetessa Emily Dickinson a 30 anni e per sempre si chiuse in casa interrompendo ogni rapporto sociale, eccetto quelli epistolari.

natural WELLNESS È BELLO VIVERE CON DISCREZIONE

anche sui comportamenti che non ci sono piaciuti».

I social, campionato di indiscrezione, sono davvero una cartina di tornasole?

«Sì. Avere mille like per una foto non equivale a ricevere un apprezzamento sulla nostra persona, anzi. Crea in noi solo l'illusione di essere vincenti e nasconde un pericolo sociale. Non si comunica più. Che tristezza vedere le coppie a cena fuori perse nei loro smartphone, ognuno chiuso nel proprio mondo. Bisogna riscoprire la compassione, letteralmente "condivisione delle emozioni". Senza gli altri non siamo niente. Occorre riorganizzare un sistema di valori che ponga al centro l'amore e gli affetti e tenga lontano la smania di possesso. E poi bisogna riscoprire la solidarietà e abbattere l'egoismo, che fa implodere in se stessi. Sviluppiamo la capacità di interagire con gli altri in maniera profonda. Quando ai rapporti veri si sostituisce il cellulare, il pericolo è che la persona attivi una difesa inconscia che non esiste invece nel rapporto faccia a faccia, in cui prevale la comunicazione non verbale e non ci si può nascondere».

LE BUONE REGOLE E LA GIUSTA MISURA

Come potremmo riscrivere oggi un egualiteo soddisfacente, a misura di donna, che ci metta finalmente a nostro agio, migliori le relazioni e incida sull'intera società?

«Non è sempre necessario sovraesporre per stare bene, lo abbiamo detto. La persona discreta - volendo tracciarne un identikit psicologico-comportamentale - è quella che è in grado di confrontarsi con gli altri ma non esagera mai, non scade nel pettegolezzo o nella critica fine a se stessa. Un'altra caratteristica è rendersi impercettibili: procura piacere. È così confortante ascoltare qualcuno, imparare invece di voler sempre insegnare tutto a tutti. Un sollievo. Questa è la sensazione che procura il rendersi discreti. Sottrarsi al ronzio del vuoto chiacchiericcio assicura un angolo nel quale trovare conforto e ci mette nella condizione privilegiata di chi inizia a osservare. Sottrarsi

alla sovraesposizione non restringe ma fa allargare la prospettiva. Ci aiuta ad abbandonare il senso di onnipotenza, il sentirci indispensabili, la responsabilità nei confronti di tutto e tutti. L'arroganza. È solo così, mettendosi un attimo da parte, che il mondo trova tutto lo spazio necessario per mostrarsi. Proprio in questo nostro tempo, così frenetico e strapieno di parole, si sente l'esigenza di zone franche in cui sparire. Ecco allora che si spiega il business sempre più crescente di pacchetti benessere per il corpo e lo spirito, il grande successo di guru che propongono yoga e terapie del silenzio, settimane di meditazione fra i boschi, digiuni guidati. La parola d'ordine, vera cifra della discrezione, è alleggerirsi. Il contrario delle abbuffate, anche a tavola».

Qual è la strada giusta che noi donne dovremmo intraprendere?

«Liberarsi dalle insicurezze, vale per tutti. È la poca fiducia in noi stessi che ci fa cercare una sovraesposizione sui social o, al contrario, ci fa chiudere a riccio, ci isola. Secondo Erich Fromm, "la persona psicologicamente sicura è quella che ha preso coscienza della sua insicurezza e la sa gestire". Con ottimismo e ironia, altri ingredienti-base della discrezione, del saper vivere senza necessità di invadere, stressare, sfinire il prossimo. L'ottimismo è un traguardo legato alla crescita personale. Importante è avere la certezza di andare avanti e guardare le cose vedendo il bicchiere sempre mezzo pieno».

È qualcosa che si impara da piccoli?

«L'ottimismo ha un background legato all'ambiente familiare dei primi anni di vita e in particolar modo all'affettività e al calore ricevuto dalla madre. Chi non ha ricevuto affetto e accoglienza sufficienti parte un po' svantaggiato, ma nella vita può sicuramente recuperare, guardando sempre avanti, elaborando le esperienze attraverso un percorso di psicoterapia o con altri strumenti. E bisogna accettare di non essere perfetti. Nessuno lo è, uomini e donne. La perfezione è noiosa. E come cantava il poeta e musicista Leonard Cohen "c'è una crepa in ogni cosa. Ed è da lì che entra la luce".»

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DILEMMI LETTERARI

Sapere tutto di tutti. O sparire

Il filosofo francese Charles Baudelaire notava che «solo nella folla di una grande metropoli è possibile perdersi. In un villaggio medievale, dove tutti si conoscevano, era molto più difficile essere discreti». E questo accade anche oggi nelle piccole città di provincia, dove tutti sanno tutto degli altri, o negli ambienti di lavoro (microcosmi ricchi di scambi ma anche di tensioni, invidie, malumori). La discrezione non deve essere perpetua o sistematica. Non si tratta di sparire del tutto, ma di poter scegliere quando farlo. Salvo poi riapparire, magari quando si ha davvero qualcosa da dire. Prima però è necessario liberarsi da una delle grandi paure contemporanee: non è affatto vero che quando non si appare non si esiste.

ARCHETIPI ROSA

Da Troia al Trono di spade

È chiusa l'epoca di Cenerentola che aspetta al focolare che arrivi il principe azzurro, che le offre riscatto sociale e benessere economico. Oggi le eroine dei cartoon se la cavano spesso senza un cavaliere al fianco, da Elsa di Frozen a Vaiana di Oceania. E non sono le uniche. Daenerys del *Trono di spade* è stata attaccata nell'ultima stagione perché diventa ossessionata dal potere. È l'archetipo della donna carismatica che supera i propri limiti. Ed Elena, colei che secondo la leggenda causò lo scontro fra achei e troiani? Era regina di Sparta, ma viene sempre chiamata di Troia. Troppo bella (quindi stupida e libertina), proprietà del marito Menelao.