

Solo un recipiente pieno può innaffiare

Riflessioni sul prendersi cura di sé per prendersi cura degli altri

Agata Pisana*

Abstract

È assunto riconosciuto che non ci si possa prendere cura di altri senza prendersi cura di sé; tuttavia, non sempre è facile individuare confini e criteri in questo decidere e non sempre si è capaci di impegno nell'attenzione a sé stessi e ai propri bisogni pur senza tralasciare la cura degli altri. Rivolgendosi ad operatori di consultori familiari di ispirazione cristiana, il testo riflette su questo con occhi di fede ma anche secondo logiche proprie delle scienze umane e suggerisce percorsi di riappropriazione del proprio valore e della fiducia e amore verso sé stessi.

It is a recognized assumption that one cannot take care of others without taking care of oneself, however it is not always easy to identify boundaries and criteria in this decision and one is not always capable of committing to attention to oneself and one's needs even without neglect caring for others. Addressing Christian-inspired family counseling operators, the text reflects on this with the eyes of faith but also according to the logic of the human sciences and suggests paths for re-appropriating one's value and trust and love towards oneself.

Parole chiave: prendersi cura, metodo, benessere.

Keywords: to care, method, fitness.

* Counsellor formatore supervisore ad indirizzo gestaltico, Vice Presidente Confederazione Italiana Consultori Familiari (CFC), Presidente Federazione Sicilia dei Consultori Familiari di Ispirazione Cristiana.

*La risposta alla chiamata di Dio
è il modo più profondo
di spendere la propria vita.*
Don Edoardo Algeri¹

*Non si può dare che quel che si ha.
Ma quando si ha, il dare vien da sé,
senza neanche cercarlo.*
Don Lorenzo Milani²

Premessa: perché questo tema?

L'idea di riflettere sul prendersi cura di sé è sorta in me dietro stimolo di alcune conferenze che sono stata invitata a tenere e in cui – pur provenendo da contesti e località diverse – mi è stata esplicitata la stessa richiesta: dove inizia il mio diritto a pensare a me dicendo di no al servizio che faccio? Perché sono così disponibile verso tutti e poi non mi accorgo dei miei bisogni? E questi, in fin dei conti, sono legittimi?

In effetti, operatori di consultori familiari e di pastorale, volontari, consacrati, laici impegnati in ambiti di servizio dentro e fuori la Chiesa hanno spesso da trovare una giusta sintesi fra il prendersi cura di sé e il prendersi cura degli altri.

«Ho badato a edificare me stesso, a essere io come avrei voluto che diventassero loro»³ – scriveva saggiamente don Lorenzo Milani, il padre dell'*I care* – e siamo tutti consapevoli che è questo l'orizzonte giusto, ma faticiamo. Anche negli aerei è raccomandato di indossare prima la propria mascherina e poi provvedere ai bambini, ma all'atto pratico succede a tutti di arrivare allo stremo, ritrovandosi ad aver detto troppi "sì" agli altri e troppi "no" a sé stessi.

Da qui l'opportunità forse di condividere qualche input che tenga conto sia degli insegnamenti delle scienze umane sia dell'orizzonte di fede, da cui un cristiano impegnato non può prescindere. Partendo dalla condizione antropologica, vedremo quale iter conduce ad un sano e proficuo amo-

¹ E. Algeri, *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020, p. 275.

² L. Milani, *Esperienze pastorali*, in *Don Milani. Tutte le opere*, Mondadori, Milano 2017, vol. I, p. 265.

³ *Ibidem*.

re per sé stessi, quali fattori possono intralciarlo o addirittura impedirlo e come, quindi, arginarli.

1. Fatti per splendere

Siamo chiamati a splendere dalla nostra stessa natura divina (siamo – diceva già Plotino – scintilla di Dio) e lo desideriamo profondamente, sin da bambini. Da piccoli ci piace essere al centro dell’attenzione, da adolescenti ci rabuiamo se i coetanei ci ignorano e, crescendo, concentriamo la maggior parte delle nostre risorse nel tentativo di riuscire amabili, di circondarci di persone care e di riscuotere successo nelle relazioni. Aspiriamo ad un appagamento da ogni nostro incontrare gli altri. È causa di rammarico e nostalgia – ci ricorda il poeta⁴ – lo stare isolati. Né ciò che fa luce è fatto per stare «sotto il moggio» (Mt 5,15).

Se da adulti abbracciamo la fede, splendere diventa una parola d’ordine perché stare con Dio è stare con Colui che è luce per eccellenza. Ha creato la luce come prima sua opera (*lux sit et lux fuit*, Gn 1,3), si è incarnato e con Lui «la luce è venuta nel mondo» (Gv 3,19), la sua missione è portare alla pienezza della luce (l’Apocalisse si conclude proprio con la visione di una città celeste in cui non ci sarà più tenebra).

Ne consegue che basterebbe stare con Lui per splendere, e infatti immergendoci in un pregare profondo ci sentiamo accesi di pace interiore, sentiamo di amare il mondo e vorremmo restare sempre in questa condizione paradisiaca, facendo nel nostro piccolo l’esperienza di san Francesco che, pregando, chiese a Dio di salvare tutto il mondo (da cui la cosiddetta “festa del perdono di Assisi” ogni 2 agosto). Ma poi – come i discepoli – dobbiamo lasciare il nostro Tabor e scendere a valle e non siamo capaci di mantenere quella foga radicale e appassionata che portò il poverello di Assisi ad essere ciò che fu e che è ancora. Il solo pregare e contemplare non ci basta: ci dà la “caparra” ma non ci fa possedere uno stato di luminosità che ci permetta di splendere e di irradiare la nostra luce.

Siamo infatti persone storiche, calate in una contingenza spazio-temporale, limitate, dotate di determinate risorse e non di altre, di specifiche attitudini e non di altre. Ci perdiamo fra le tante possibilità che la vita ci offre, facciamo propositi e non li manteniamo, agiamo di impulso o restiamo frenati. Procedere non ci è facile, tanto meno farlo con coerenza e

⁴ Cfr. G. Leopardi, *Il passero solitario*, in *Canti*, Feltrinelli, Milano 2022 (ed. or. 1835).

linearità. Siamo lampadine intermittenti, ma il nostro desiderio di brillare costantemente e potentemente ci guida e ci infiamma. E se, prima ancora che lo ribadisse F. Nietzsche come costante richiamo verso una vita «piena, buona e bella»⁵, già secoli e secoli prima Pindaro aveva esortato verso quel «Diventa ciò che sei, avendolo appreso»⁶, significa che vivere ed esprimere vitalità e benessere è anelito innato e fondante negli umani⁷.

Da sempre l'umanità cerca strade verso questa mèta. E in effetti il concetto stesso di luminosità almeno due indicazioni ce le suggerisce.

1. Per essere luce non dobbiamo avere parti di noi spente. Prima condizione sarà l'accendere ogni aspetto di noi: la mente, il corpo, i sentimenti, i valori, le conoscenze, il cuore, la fantasia, la creatività... tutto di noi deve essere energizzato e portato a pienezza. Le nostre risorse non devono essere sprecate o lasciate a fiamma bassa. Le potenzialità non devono restare tali ma diventare atto: dobbiamo *realizzarci* nel senso di rendere *reale* (concreto, visibile, agito) ciò che siamo. Gli esistenzialisti parlavano di "uomo concreto" che è integrale, cioè ricco della totalità di ciò che è e in cui ogni propria dimensione di "esserci" è presente.

Un atteggiamento di rispetto e accoglienza di ciò che siamo sarà allora presupposto di ogni possibile luminosità. Non bastano lo studio, il lavoro, il volontariato, l'impegno sociale, la cura della famiglia: la lettura dei bisogni o dei sogni come indicazioni di itinerario o l'attenzione alla necessità di pausa per poter poi riprendere un'attività o la libertà di lasciarsi andare nella danza, di raccontare una barzelletta, di ordinare una birra grande se ci piace anziché la prudente media daranno calore e brio alla nostra vita, attiveranno energie e produrranno crescita e benessere.

È opportuno, in sintesi, un impegno attivo a coltivare ogni parte di noi e a vivere fruttuosamente nel contesto in cui ci troviamo.

⁵ F. Nietzsche, *Lettera a Carl von Gersdoff del 18 Novembre 1871*, in Id., *Autobiografia attraverso le lettere*, C. Buttazzi (ed.), Piemme, Casale Monferrato 1995, p. 148.

⁶ Pindaro, *Pitiche*, II, 72.

⁷ Il sottotitolo del testo base della psicologia della Gestalt, ad esempio, recita: *Vitalità e accrescimento della personalità umana*. Cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994).

2. Secondo aspetto del poter splendere è l'essere tersi, cioè liberi da ciò che ci opacizza e che ci impedisce di essere trasparenti e lucidi. Non solo dunque un'azione attiva, attenta ed integrale di cura di sé, ma anche un'azione purificatrice, di allontanamento delle oscurità, un'attività prudenziale e correttiva che ci permetta di tenerci puliti rispetto a tutto ciò che ci potrebbe essere di ostacolo.

Cosa può aver creato incrostazioni o ombre? Tante cose! Il nostro peccare, le cattive compagnie, le influenze negative di situazioni familiari, il non aver combattuto adeguatamente contro le alternative negative, la mancanza di zelo, l'ignavia, il non aver perdonato. Ma anche le nostre ferite pregresse: attese disattese in famiglia, frustrazioni nelle amicizie e nel lavoro, tradimenti, squalifiche da parte delle figure genitoriali o del gruppo dei pari, violenze cui abbiamo assistito o che abbiamo subito lasciano tracce in noi che turbano e demotivano. Tante cose possono farci sentire spenti e vanno contrastate o risolte.

Ma per intraprendere queste azioni è necessario uno stato d'animo di amore per sé stessi, di volontà di prendersi cura di sé. E ci vogliono una conoscenza di sé e dei meccanismi psichici umani, ci vuole un criterio secondo cui guardare a ciò che accade in noi e attorno a noi: se non sappiamo cosa indica quella spia rossa che si è accesa sul nostro cruscotto, non possiamo neanche provvedere a risolvere (o far risolvere ad un esperto) il problema.

A cominciare dal chiarire cosa intendiamo per amare sé stessi.

2. Muoversi verso l'amare

L'amare non è un'emozione che è imprevedibile e involontaria, ma è un sentimento che è generato da un susseguirsi di emozioni tenute vive dall'impegno: impegno a valorizzarle, a fidarsi, ad allearsi con queste emozioni, a lasciarsene condurre, a continuare a credere in ciò che ci hanno dato anche quando non le sentiamo più. «Sembra distratto in questo periodo, ma so che mi ama, me lo ha dimostrato tante volte» sarà logica costruttiva di una relazione d'amore, «Mi ha dimostrato tante volte che mi ama, ma in questo periodo sembra sempre distratto» sarà logica di-

struttiva⁸. Un sentimento si radica in noi se coltivato. Non accade, ma va realizzato.

Comporta un continuo “voler” amare: è fatto di attenzioni, di sacrifici a volte, di disponibilità a non restare fermi sulle proprie posizioni, di ricerca di soluzioni creative che vadano incontro alle esigenze di entrambi, di flessibilità e di pazienza. Di tanta pazienza. Fiumi di inchiostro sono stati versati per descrivere l’amore, il cui compendio assoluto resta quel meraviglioso inno alla carità che Paolo ci ha donato: *La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d’orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell’ingiustizia ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta* (1Cor 13,4-7).

L’amare è fatto di tante sfaccettature, di attenzioni continue. Non è una suggestione ma un lavoro tenace, perché – se vero amore – non può versare qualche goccia traboccante, ma deve generare un flusso a cascata che irriverà e farà fiorire: «Dai loro frutti li riconoscerete» (Mt 7,16).

Né per amarsi è necessario stimarsi, perché ci si può benissimo amare pur riconoscendoci manchevoli, limitati, con difetti. L’amare non presuppone che si ami perché si ammira o si sovrastima: amare è dare calore anche a chi non riteniamo sia del tutto ok. Non è un caso che il Vangelo preveda e prescriva anzi la possibilità di amare anche i nemici. Amare è un impegno di vita, anzi dovrebbe essere l’obiettivo della nostra vita. Non possiamo affidarci alla spontaneità o all’umore: diventa perentorio avere metodo⁹.

⁸ È un’inversione di figura/sfondo del nostro leggere la realtà che è uno dei cardini degli studi di psicologia della Gestalt: cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*. cit. In generale, ogni percezione è sempre un evidenziare, da uno sfondo di elementi, qualcosa che sollecita la mia attenzione in base ai miei bisogni e alla mia intenzionalità: tutto il resto rimane nello sfondo. La persona sana è capace di una flessibilità agile fra figura e sfondo: ciò che prima era nello sfondo, di fronte ad un cambiamento di contesto e di esigenze diventa figura e ciò che era figura rientra nello sfondo. Così, nell’esempio, è costruttivo e sano ritrovare ciò che era diventato sfondo (le tante volte in cui l’altro è stato affettuoso) per soccorrere oggi la sensazione spiacevole del suo distrarsi, mentre non è evolutivo ma distruttivo il restare fermi su ciò che fa figura adesso (il suo essere distratto) e non considerare ciò che era nello sfondo e che faceva parte della loro storia relazionale e quindi certamente da valorizzare. La fissità percettiva è quindi motivo di parzialità delle proprie sensazioni e, di conseguenza, di scelte non supportate da una visione generale e di sofferenza (che può diventare anche patologica se si protrae nel tempo intralciando la nostra funzionalità).

⁹ Su questa linea di pensiero, cfr. V. Andreoli, *Lettera sull’amore (a tutte le età)*, Solferino ed., Milano 2024. Da non trascurare l’importanza delle competenze relazionali, a cominciare dalla

È per questo che l'adulto maturo e responsabile (a maggior ragione se assume incarichi di prendersi cura di altri) non può vivere come capita. Deve avere un programma suo che includa la scelta dei valori cui aderisce, delle amicizie, del modo in cui vuole riconoscere ed impiegare i propri talenti o costruire la propria vita affettiva e sociale. Deve sapere cioè di cosa vuole nutrirsi, come vuole crescere, come intende "curarsi" (nel senso sia di curare le proprie ferite che di prendersi cura di sé nel quotidiano). Non è facile e lo sappiamo, la letteratura stessa è costellata di figure sofferenti proprio perché in difficoltà su questo¹⁰, eppure è la spinta di ogni esistenza.

Per il cristiano, poi, l'amare sé è più che attitudine innata: è risposta all'amore di Dio in un circolo virtuoso per cui Dio (che – ci insegna l'apostolo Giovanni – è amore) accende d'amore l'amato che a sua volta esprime la bellezza che prova amando Dio, sé stesso e gli altri¹¹.

Le scienze umane ci insegnano che per riuscire ad essere pieni di bene, tanto da propagarlo ed emanarlo ci vuole un percorso di crescita, che servono processi di guarigione, che la verità della relazione dimora nella autenticità, cioè in quel saper stare nel qui e ora di fronte ad un Tu con l'onestà di essere ciò che si è e la disponibilità a raggiungerlo così come è¹².

Come può allora una persona desiderosa di star bene (e far del bene) riuscire in ciò? Come essere inaffiatoti pieni, capaci di irrorare le piantine su cui ci chiniamo?

capacità di saper ben comunicare: cfr. P. Watzlawick - J.H. Beavin - D.D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967); H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione Interpersonale*, LAS, Roma 1979.

¹⁰ Basti pensare alla figura di "inetto a vivere" dei romanzi di Italo Svelo. Di diversa opinione chi ritiene che questa mancanza di sicurezza e tenacia sia un fatto epocale, magari legato all'effetto delle relazioni virtuali (cfr. ad esempio la "epidemia dell'insicurezza" di cui parla Giorgio Nardone: G. Nardone, *Prefazione*, in R. Milanese, *L'ingannevole paura di non essere all'altezza*, Mondadori, Milano 2020. Il mondo cibernetico ha sicuramente complicato tantissimo la nostra "competenza al contatto" con noi stessi e con gli altri, ma la fatica ad amare e ad amare bene è connaturata all'umano: è proprio su questo che si fondano le scienze psicologiche e psicoanalitiche. Né la questione del discernimento è fatto nuovo.

¹¹ Cfr. al riguardo, M.V. Garcia, *Nuova morale fondamentale*, EDB, Bologna 2004.

¹² È l'impostazione esistenzialista e relazionale oggi condivisa dalle ermeneutiche psicologiche umanistiche: da tutta la corrente rogersiana (C. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze 1970, ed. or. 1951) alla Gestalt Therapy (F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento della personalità umana*, cit.).

3. Delle vie verso un sano rapporto con sé stessi

Quali accorgimenti applicare per irrobustire e disincrostare la nostra difficoltà ad un'accoglienza sana di noi stessi? Quali azioni curative intraprendere?

Suggerisco cinque vie che scaturiscono da una visione di fede e da un sapere laico e che ho individuato, come dicevo all'inizio, riflettendo su questo tema.

a. Il ricostruire la propria storia di vita

Quanto straordinaria è ogni vita se vista nel suo insieme come il progressivo realizzarsi di un disegno bello e speciale per ognuno di noi! Dagli inizi, quando siamo stati accuditi, a tutte le volte in cui eravamo ammalati e siamo guariti, eravamo incerti e scoraggiati e ci si è aperta una strada imprevista, eravamo caduti in vortici di malessere e ne siamo usciti. E quanto abbiamo desiderato delle cose che poi ci sono arrivate o, viceversa, abbiamo atteso invano e poi, alla luce dell'evolversi delle vicende, ci siamo resi conto che era stata una nostra fortuna che quella porta fosse rimasta chiusa. Quanta forza abbiamo avuto nell'alzarci la mattina presto per studiare, quante lacrime abbiamo inghiottito e siamo rimasti a testa alta, quante volte avremmo voluto mollare e invece abbiamo continuato. Per non parlare dei doni di natura che abbiamo ricevuto: dall'intelligenza alla vista, alla capacità di esprimerci, ad un cuore aperto. Quante volte siamo sprofondati nella visione di un bel paesaggio, nel profumo di una rosa, in un cielo luminoso!

Dolori e fatiche non saranno mancate di sicuro, ma sta di fatto che siamo qua a interrogarci su come migliorare il nostro amarsi, quindi in qualche modo ne siamo usciti o ne stiamo uscendo. La nostra narrazione è storia di salvezza, sia che la vediamo come disegno di Dio per noi sia che ne abbiamo una visione laica. È comunque storia di una persona che ha lottato e che dunque merita la nostra stima. Nei miei interventi in qualità di counsellor tantissime volte ho incontrato persone che avevano difficoltà nella propria autostima proprio perché non si erano mai date il permesso di dire a sé stessi: «Bravo!» o «Brava!».

La definizione di sé, il giusto riconoscimento del proprio cammino, la consapevolezza corporea della propria statura di vita sono cruciali¹³: solo se so chi sono posso dare consistenza e indirizzo a ciò che sento e compiere scelte costruttive. È un processo, un iter per cui *step by step* ritrovo ciò che pensavo di essere, lo confermo e corroboro o lo modifico allineandolo su altre sfumature o addirittura variandolo: «la percezione di continuità di sé non è un dato, ma viene elaborata»¹⁴.

Questo ripensare la propria storia di vita acquisterà maggiore consistenza e chiarezza se narrata: l'uomo è fatto di parola e raggiunge il culmine della propria consapevolezza nella narrazione di sé¹⁵. Nel racconto anche le crisi trovano un senso. Né senza vedere l'epilogo possiamo cogliere il vero senso di quanto ci accade. Narrare di sé a sé stessi sarà allora far sedimentare i vissuti e protendersi verso il nuovo.

b. La gratitudine verso gli altri

Quante persone ci hanno fatto del bene! Quanti incontri, quanta Grazia nel nostro crescere, studiare, essere consigliati, sostenuti, amati. E quante persone, facendoci soffrire o deludendoci, ci hanno aperto orizzonti. Involontariamente, col loro comportarsi in modo scorretto o superficiale nei nostri confronti, ci hanno permesso di rafforzarci, di dare un senso al non-senso della vita. Di starci senza capirlo.

La maestra delle scuole elementari che ci ha fatto una carezza, il nonno che ci portava al parco per giocare, quel capo-scout che ce la metteva tutta per farmi superare la mia paura dei pipistrelli e quel collega che in quel giorno in cui ero così giù mi ha sostituita in classe di sua iniziativa perché potessi restare in bagno e dar sfogo libero al mio pianto. Se chiudiamo gli occhi tanti volti ci scorrono davanti: immagini che la nostra mente ha potuto pensare di aver dimenticato, ma che il nostro corpo e il nostro cuore

¹³ In Gestalt si parla di “funzione-Personalità” come requisito di avvio e conclusione di ogni esperienza: cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt*, cit.; G. Salonia, *Teoria del sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.

¹⁴ L. Cadei, *Quante storie!*, La Scuola, Brescia 2017, p. 53.

¹⁵ Cfr. al riguardo P. Ricoeur, *Sé come un altro*, Jaca Book, Milano 1993 (ed. or. 1990). Sul potere terapeutico della narrazione di sé, cfr. E. Polster, *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma 1988, ed. or. 1987.

mantengono vive dentro di sé. Rivolgergli una parola che sgorga dal profondo aiuterà tantissimo la percezione di noi e degli altri nella nostra vita.

Lo stesso dicasi se pensiamo alle persone che abbiamo potuto aiutare o che abbiamo amato: si sprigiona una circolarità di calore e di affetti che ci fa sentire più buoni e che ci riconcilia con noi stessi. La preziosità di ciò che siamo, senza enfasi o sopravvalutazioni, ma secondo un concreto riconoscimento di fatti e di vissuti, emergerà senza fatica, inebriandoci. E forse indicandoci anche spazi rimasti da riempire con un chiedere scusa o con una esplicitazione omessa. Questo sfogliare l'album della nostra storia relazionale diventerà così anche processo di correzione e risanamento.

c. La cura delle ferite

Il non riuscire ad amarci è spesso una falla molto grande: il sentirci piccoli o in torto o sfortunati insinua in noi l'idea che non andiamo bene e che non vale la pena dedicarci a noi stessi.

Possiamo individuare tre categorie di attori che possono aver procurato in noi profonde ferite.

- I rimandi negativi

«Papà, ho preso 9 in matematica!» – esclama il bambino rientrando da scuola. E il padre: «E gli altri quanto hanno preso?». Come viene registrato dal piccolo? Io non valgo, neanche un 9 gli sta bene se lo hanno preso anche altri. È come se il padre dicesse: sei bravo solo se lo sei più degli altri. Non, dunque, un essere fieri del figlio perché vale per quel che è, ma un esserlo “in proporzione a”. Relativamente agli altri e non in assoluto.

«Vorrei iniziare a studiare il violino, mi piace tanto» – «Il violino è difficile, non è roba per te»: arriva dritto al figlio una squalifica.

Sono esperienze che se isolate non incidono, ma se ripetute o comunque non rare, diventano un tarlo che scava dentro il bambino o l'adolescente l'idea di non valere.

Altrettanto pesante il non aver ricevuto le cure di cui avevamo bisogno o gli abbracci che desideravamo: se non mi arrivano, significa che non me li merito, è il pensiero ovvio che ne scaturisce.

– *I rifiuti*

Ci sarebbe da fare un *excursus* sul perché ci innamoriamo proprio della persona “sbagliata”. Sta di fatto che spesso accade che la persona di cui ci innamoriamo non è affatto quella che ci potrà fare stare bene o non ricambia il nostro amore. Sembra che viviamo di errori. Non è così e ci sono interessanti letture tese a spiegarlo¹⁶, ma il dolore che un amore non ricambiato ci procura resta cocente e ci suggerisce, nel profondo, che non siamo amabili. Che qualcosa in noi non va. Da adolescenti anche il voltafaccia dell’amichetta del cuore, il non essere ammesso in una comitiva, l’emarginazione da parte dei compagni scavano solchi che restano in noi come fatica a riconoscere il nostro valore.

L’adulto può dare un senso razionale a questi strani “destini”, perché può ritrovare le coordinate sociali che governano le relazioni amicali, comprendere come non è un caso se le nostre vicende relazionali non sortiscono l’effetto che desideravamo e considerare anche come è spesso il nostro stile relazionale che non va perché troppo pretenzioso o troppo accondiscendente o affrettato... una chiara diagnosi (anche col supporto di un professionista) sarà l’inizio del cambiamento.

– *Le sofferenze esistenziali*

La vita riserva tanti brutti scherzi. Il sopraggiungere di una malattia personale o in famiglia che d’improvviso ribalta le nostre condizioni di vita¹⁷, la morte di una persona molto cara, un incidente stradale, la perdita del lavoro, un fallimento dell’azienda sono circostanze che inducono a chiedersi se siamo solo fatalisticamente “sfortunati” o se abbiamo delle responsabilità o se – come spesso accade di pensare – siamo persone che la Provvidenza non vuole aiutare perché indegne.

¹⁶ Al riguardo interessante la lettura gestaltica fatta dalla dott.ssa Valeria Conte secondo cui scegliamo la persona che più somiglia ai difetti dei nostri genitori allo scopo inconscio di poterli, da adulti, confrontare con essi con forza diversa e superarne le sofferenze che ci hanno causato. Cfr. V. Conte, *Essere coppia nella postmodernità*, in A. Ferrara - M. Spagnuolo Lobb (edd.), *Le voci della Gestalt. Sviluppi e innovazioni di una psicoterapia*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 168-173.

¹⁷ Per sostenere le fatiche dei caregiver sono sorte diverse associazioni, come l’ANFASS, la CARER, la CONFAD. Per uno studio dei vissuti delle persone affette da patologie croniche o terminali e di chi li assiste, cfr. P. Argentino, *Sulla spiritualità del prendersi cura*, Mondadori, Milano 2023.

Nel mio accompagnare da venti anni genitori che hanno perso i figli¹⁸, ritrovo spesso esclamazioni che vanno su questo versante: «Perché proprio a me? Dov'era Dio? Cosa avevo fatto di male per meritare un dolore così atroce?». Passare dal «Perché a me?» al «Perché non a me?» richiederà un percorso di elaborazione non facile e porterà a riappropriarsi della propria preziosità nonostante le batoste della vita.

– *I rimorsi e i sensi di colpa*

È un altro fattore ricorrente nella nostra fatica ad amarci. S.A. Kierkegaard costruisce tutta la propria riflessione filosofica proprio sul dramma del sentirsi in colpa per qualcosa, condizione questa che incatena ogni persona al suo irrimediabile essere sola di fronte alle proprie scelte e alle conseguenze di esse¹⁹. Può accadere a tutti di sbagliare, anche involontariamente, causando sofferenza negli altri e a volte non basta il cercare di rimediare perché le conseguenze possono anche essere irreversibili (pensiamo, ad esempio, a chi ha causato un incidente stradale). Ne nascono drammi interiori perché di fronte ai propri errori si è inesorabilmente soli.

Il senso di colpa può anche non corrispondere ad una effettiva responsabilità nella causa di qualcosa (come sarebbe l'essere in colpa), ma scaturisce dall'attribuire a sé stessi la causa di un danno. E come può amarsi chi si sente una persona sporca? Tendiamo anzi a non volerci perdonare proprio per “espiare”, per continuare a soffrire inferendo contro noi stessi. Con la conseguenza che meno l'uomo perdona sé stesso e meno perdonerà gli altri, innescando una spirale che evolve presto in livore e aggressività²⁰.

¹⁸ Cfr. A Pisana, *La giusta distanza dalle stelle. L'elaborazione del lutto genitoriale secondo la Gestalt Therapy*, Ancora, Milano 2024.

¹⁹ Le biografie parlano di un trauma subito forse da bambino per una colpa del padre che lo avrebbe tormentato per sempre. Cfr. S.A. Kierkegaard, *Diario di un seduttore*, Morcelliana, Brescia 1980-1983 (ed. or. 1843).

²⁰ Ciò accade perché se entra nella mia esperienza un tema, come il perdonare, perché perdo o mi sento perdonata, questa dimensione mi apparterrà e quindi sarò più portata anche a perdonare gli altri. Il perdono sarà qualcosa che mi appartiene, che so vivere e sono disposta a vivere sia nella direzione del dare sia del ricevere.

d. L'ascolto del proprio corpo

È un nostro grande alleato e non ce ne rendiamo conto. Il corpo è la parte arcana di noi che in tanti modi ci trascende, una risorsa preziosa indispensabile per un sano rapporto con noi stessi. Il corpo ci dice quando siamo stanchi, quando abbiamo paura, cosa dobbiamo fare per mantenerci vivi e in salute (a cominciare dagli stimoli della sete, del sonno, della fame, del dolore). Ci protegge. Un dialogo col corpo è fondamentale, il sentirlo nelle proprie sensazioni dà pienezza ad ogni esperienza: pensiamo al momento in cui ci mettiamo a letto la sera “buttando” sul materasso il nostro corpo come fosse un sacco e pretendiamo di addormentarci e anche subito. Non ci fermiamo a sentire dove il corpo poggia sulle lenzuola, se vuole sgranchirsi, se è comodo. Ci giriamo e rigiriamo senza percepire i micromovimenti di ogni muscolo, senza assaporare la pelle che sente liscia e morbide le lenzuola sotto di sé. Dormiamo, ma non riposiamo. E ci svegliamo più stanchi di prima.

Il corpo ci avverte di ciò che sta accadendo in noi ed è sempre veritiero. La mente “mente”, il corpo no. Un alunno mi ha detto, anni fa: «Prof, ho scoperto che mi piace la ragazza della classe accanto»; «Lo hai “scoperto”?» – rispondo incuriosita. E lui: «Sì, l’ho capito perché ho sentito che mi batteva il cuore». Le neuro-scienze confermano che il corpo precede la percezione delle emozioni²¹.

Il corpo è anche lo strumento privilegiato di autovalutazione delle nostre esperienze: è dal benessere o meno che il corpo avverte che registriamo se il nostro agire era confacente al nostro profilo di personalità, se abbiamo detto e fatto ciò che davvero volevamo, se abbiamo rispettato l’altro, se avremmo voluto osare di più e non ci siamo riusciti o se siamo andati troppo oltre rispetto a ciò che volevamo. «I ‘vissuti corporei’ esprimono in modo genuino i significati più intimi del soggetto. Come una bussola, i vissuti corporei indicano al soggetto stesso come egli sta vivendo la situazione (e cioè i significati più intimi del suo-essere-nel-mondo-in-questo-preciso-momento). I significati intimi, infatti, si comprendono non tanto a livello cognitivo ma a livello corporeo. Se si sente fino in fondo la rabbia,

²¹ Cfr. A. Damasio, *L'errore di Cartesio: emozioni, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995 (ed. or. 1994).

se la si sente nel corpo in tutta la sua intensità, allora se ne comprendono le ragioni e si apprende ad autoregolarla»²².

Il rispetto di sé stessi passa attraverso il rispetto del proprio corpo. Dovremmo far tesoro delle lungimiranti parole del filosofo: «Dietro i tuoi pensieri e sentimenti [...] sta un dominatore più potente, un saggio sconosciuto che si chiama sé. Esso abita nel tuo corpo, è il tuo corpo»²³.

Andare alla scoperta del proprio corpo con fiducia è un procedere verso l'amore di sé e del mondo²⁴.

e. L'aiuto spirituale

La difficoltà ad amarsi può essere anche – dobbiamo dirlo – una tentazione. Il cristiano non può espungere dalla propria analisi ciò che ha carattere spirituale e sappiamo che “l'accusatore” – cfr. Ap 12,10 – non ama che l'uomo si ami perché chi senza presunzione né alterigia ha tenerezza verso sé stesso, diventa una potenza di bene. Chi si ama è radioso, soddisfatto propagatore di calore e di opere buone. È un testimone che con la sua vita evangelizza.

Dobbiamo dunque anche pregare per il nostro amarci, chiederlo come dono perché possiamo custodire la preziosa creatura che siamo: «Tu sei prezioso ai miei occhi, sei degno di stima e io ti amo» (Is 43,4) – ci è stato categoricamente detto da Dio.

Amare sé stessi va visto come un accogliere il dono che Dio ci ha fatto con la nostra vita. Dire a sé stessi «Non valgo, non servo a niente, non ne faccio una giusta» è blasfemia. Ovviamente ciò che è spirituale andrà coltivato e combattuto con la preghiera e coi sacramenti.

²² G. Salonia, *La Gestalt Therapy e il lavoro sul corpo. Per una rilettura del fitness*, in S. Vero (ed.), *Il corpo disabitato. Semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*. FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 51-71, p. 62.

²³ F. Nietzsche, *Così parlò Zarathustra*, Mondadori, Milano 1982 (ed. or. 1883-1885), p. 28.

²⁴ Da non perdere la lettura di Giovanni Paolo II, *Compendio della Teologia del corpo*, a cura di Yves Semen, Ares, Milano 2017.

4. L'amare ha dei confini: un criterio generale di discernimento

Nei miei tanti anni di servizio di ascolto in consultorio, in modo ricorrente mi sono trovata di fronte a persone che si chiedevano dove finiva l'amore per sé stessi e iniziava l'amore per gli altri e viceversa. «Ho marito e figli, ma mia madre è anziana e ha bisogno di me: se esco con la famiglia, mi sento in colpa, se scelgo di passare la serata con lei il muso lungo di marito e figli mi pugnala», «Vorrei farmi aiutare nell'accudire mio fratello ammalato, ma se ci resta male?», «Avevo già completato il mio orario di lavoro, ma si è presentata un'altra richiesta, ero sfinito ma non ho saputo dire di no e dopo ho finito con lo star male. Ho fatto bene?». Tante persone vivono da egoisti e superficiali, senza neanche porsi il problema se anteporre gli altri a sé stessi, e tante altre – al contrario – si rodono attorno a scrupoli e perdono forza.

C'è un criterio da seguire? Sì. Le scienze umane ci suggeriscono che l'amore per gli altri è sano solo se preceduto dall'amore per noi stessi. Ma anche il versetto di Marco (12,33) è inequivocabile: «Ama il prossimo tuo come te stesso». E sottolineo il “come”: l'amore per sé, cioè, precede l'amore per gli altri e ne è parametro.

Se la relazione è simmetrica²⁵ l'amore deve essere bilanciato, deve essere reciproco, altrimenti diventa abnegazione o presunzione, diventa sottomissione e dipendenza. Non è più un amore autentico, ma è viziato. Abbiamo invece l'abitudine di essere padri come il “padre misericordioso” anche quando l'altro non è nostro figlio. Oppure di dedicarci all'altro come un pastore anche quando non siamo di fronte ad una pecora né noi siamo stati chiamati ad essere suoi pastori.

La moglie che dice «Amo così tanto mio marito che lascio che scelga sempre lui» lo sta trattando da bambino e sta mostrando tutta la sua sfiducia nei suoi confronti: lo vede piccolo e “salva” col suo “amore” la famiglia perché in effetti pensa che lui non sarebbe affatto capace di sostenere un suo “no”. La relazione di coppia (simmetrica per eccellenza) si sarà trasformata in una relazione di tipo quasi genitoriale, con l'ovvio risultato che o il marito vedrà la moglie come una madre (dato che lo tratta da bambino) e perderà attrazione o la moglie coverà un'insoddisfazione nei

²⁵ Ricordo che le relazioni asimmetriche sono quelle in cui c'è un contesto di prendersi cura, cioè attinenti all'ambito del governare, curare, educare; mentre tutte le altre sono simmetriche.

confronti di lui che si trasformerà in livore²⁶. Ovviamente, per la legge della circolarità delle relazioni²⁷, anche il marito avrà voluto e favorito a propria volta questa modalità relazionale, ma sta di fatto che per la sua forma disfunzionale la vita di quella coppia sarà un inferno.

Solo nel caso di relazioni asimmetriche in cui l'altro è persona istituzionalmente affidata alla nostra cura (così i figli, così gli alunni o i pazienti), questi va messo al primo posto e considerato prioritario rispetto a sé stessi. Ma – tranne che rispetto ai figli, che sono una relazione eterna – per le altre tipologie si tratta di relazioni “a tempo”, che hanno un obiettivo da raggiungere e dopo di che devono finire.

Togliere enfasi all'amore sfrondandolo di tutte le sue teorie romantiche o le assolutizzazioni e calandolo in una realtà contestualizzata e specifica è renderlo infatti più vero. Siamo *tode ti*²⁸, non astrazioni.

Ciò non è una riduzione del potere dell'amare, ma al contrario un viverlo più profondamente: se c'è disordine nel nostro amare (e la sproporzione o l'astrazione sono grandi confusioni), il nostro amare non sarà né bello né vivificante. Un amare cieco, sconfinato e decontestualizzato potrà anche evocare suggestioni romantiche, ma avrà perso in effetti la sua connotazione più grande che è la vita che trasmette. L'amare, se disincarnato, stanca, mentre invece l'amore che Dio vuole da noi non è pesante («Il mio giogo è dolce, il mio carico leggero», Mt 11,30).

Dio vuole un amare come lode, come energia, come bellezza, come contemplazione del Creatore nella creatura. Un amare Dio che dia gioia e che lasci il cuore pacificato con sé stessi e col mondo.

Conclusioni

Se, come abbiamo visto, l'amare sé stessi è qualcosa che scaturisce da un sistema di vita, io credo che un consultorio abbia il grande vantaggio di essere un luogo ideale perché sia applicato e corroborato tale metodo. Sua caratteristica è proprio quel collaborare fra professionalità diverse, quel leggere i casi secondo prospettive diverse in un contesto sinergico di

²⁶ Per mie indicazioni su una consulenza di coppia da poter condurre in un consultorio, necessaria in casi del genere, rimando ad A. Pisana, *Accordare i bulloni. Linee guida per una consulenza di coppia*, in «Consultori Familiari Oggi», anno 2 (32/2024), pp. 122-152.

²⁷ È il terzo principio della comunicazione (e della relazione) di Watzlawick: P. Watzlawick - J.H. Beavin - D.D. Jackson, *Pragmatica della comunicazione umana*, cit.

²⁸ Cfr. Aristotele, *Metafisica*, Bompiani, Milano 2000.

confronto e di arricchimento reciproco che è crescita per ognuno²⁹. È cura di sé.

Avere spazi condivisi di riflessione sui propri punti di vista in condizioni di comunanza di valori e di impegno sostiene ogni nostro sforzo. Sapere di camminare su uno stesso binario e verso una stessa meta inevitabilmente incoraggia e rassicura. Ne consegue che chi fa servizio con l'intento di voler aiutare gli altri, in effetti aiuta sé stesso. Come dire che chi assume un incarico di cura non può, deontologicamente e moralmente, non prendersi cura di sé. Non può sottovalutare i propri bisogni. Pena, il non riuscire neanche ad amare e ad aiutare gli altri. Sarà necessaria una crescita su tutti i fronti: della preghiera, della formazione e dell'aggiornamento, della capacità di impegno. E anche su questo il servizio consultoriale, con l'obbligo della periodica supervisione, della formazione continua, del lavoro su di sé con un altro professionista costituisce una sollecitazione ed uno strumento che contribuiscono alla cura di sé.

Paradossalmente, rispetto a quanto si potrebbe pensare, l'umiltà sarà compagna fedele di un cammino verso l'amore per sé, perché per amarsi bisogna non sentirsi mai arrivati, rialzarsi, impegnarsi mettendocela tutta. Accogliendo ed amando anche i nostri limiti³⁰, potremo amare noi stessi e irradiare bene. «Da questo intreccio di speranza e pazienza appare chiaro come la vita cristiana sia *un cammino*, che ha bisogno anche di *momenti forti* per nutrire e irrobustire la speranza, insostituibile compagna che fa intravedere la meta: l'incontro con il Signore Gesù»³¹.

Al lettore, i più cari auguri di buon cammino!

Bibliografia

- Algeri E., *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, Ancora, Milano 2020.
 Andreoli V., *Lettera sull'amore (a tutte le età)*, Solferino ed., Milano 2024.
 Argentino P., *Sulla spiritualità del prendersi cura*, Mondadori, Milano 2023.
 Aristotele, *Metafisica*, Bompiani, Milano 2000.

²⁹ Sull'identità e specificità dei consultori familiari di ispirazione cristiana, cfr. E. Algeri, *Servire la famiglia, edificare la Chiesa*, cit.; Confederazione Italiana dei Consultori Familiari di Ispirazione cristiana, *Il consultorio che serve. Accogliere e accompagnare la famiglia*, Ancora, Milano 2018.

³⁰ Don Romolo Taddei insisteva tanto sull'accettare e amare i propri e altri limiti. Cfr. R. Taddei, *Navigheremo insieme la vita se...*, Elledici, Torino 1992.

³¹ Papa Francesco, *Spes non confundit. Bolla di indizione del Giubileo Ordinario dell'Anno 2025*, n. 5.

- Cadei L., *Quante storie!*, La Scuola, Brescia 2017.
- Confederazione Italiana dei Consulitori Familiari di Ispirazione cristiana, *Il consultorio che serve. Accogliere e accompagnare la famiglia*, Ancora, Milano 2018.
- Conte V., *Essere coppia nella postmodernità*, in A. Ferrara - M. Spagnuolo Lobb (edd.), *Le voci della Gestalt. Sviluppi e innovazioni di una psicoterapia*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 168-173.
- Damasio A., *L'errore di Cartesio: emozioni, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano 1995 (ed. or. 1994).
- Francesco, *Spes non confundit. Bolla di indizione del Giubileo Ordinario dell'Anno 2025*.
- Franta H. - Salonia G., *Comunicazione Interpersonale*, LAS, Roma 1979.
- Garcia M.V., *Nuova morale fondamentale*, EDB, Bologna 2004.
- Giovanni Paolo II, *Compendio della Teologia del corpo*, a cura di Yves Semen, Ares, Milano 2017.
- Kierkegaard S.A., *Diario di un seduttore*, Morcelliana, Brescia 1980-1983 (ed. or. 1843).
- Leopardi G., *Il passero solitario*, in *Canti*, Feltrinelli, Milano 2022 (ed. or. 1835).
- Milani L., *Esperienze pastorali*, in *Don Milani. Tutte le opere*, Mondadori, Milano 2017, vol. I.
- Nardone G., *Prefazione*, in R. Milanese, *L'ingannevole paura di non essere all'altezza*, Mondadori, Milano 2020.
- Nietzsche F., *Così parlò Zarathustra*, Mondadori, Milano 1982 (ed. or. 1883-1885).
- Nietzsche F., *Lettera a Carl von Gersdorff del 18 Novembre 1871*, in Id., *Autobiografia attraverso le lettere*, C. Buttazzi (ed.), Piemme, Casale Monferrato 1995.
- Perls F. - Hefferline R. - Goodman P., *Teoria e Pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, Astrolabio, Roma 1997 (ed. or. 1994).
- Pindaro, *Pitiche*, II, 72.
- Pisana A., *Accordare i bulloni. Linee guida per una consulenza di coppia*, in «Consultori Familiari Oggi», anno 2 (32/2024), pp. 122-152.
- Pisana A., *La giusta distanza dalle stelle. L'elaborazione del lutto genitoriale secondo la Gestalt Therapy*, Ancora, Milano 2024.
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma 1988 (ed. or. 1987).
- Ricoeur P., *Sé come un altro*, Jaca Book, Milano 1993 (ed. or. 1990).
- Rogers C., *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze 1970 (ed. or. 1951).
- Salonia G., *La Gestalt Therapy e il lavoro sul corpo. Per una rilettura del fitness*, in S. Vero (ed.), *Il corpo disabitato. Semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*, FrancoAngeli, Milano 2008.
- Salonia G., *Teoria del sé e società liquida. Riscrivere la funzione-Personalità in Gestalt Therapy*, in «GTK Rivista di Psicoterapia», 3 (2012), pp. 33-62.
- Taddei R., *Navigheremo insieme la vita se...*, Elledici, Torino 1992.
- Watzlawick P. - Beavin J.H. - Jackson J.H., *Pragmatica della comunicazione umana. Studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi*, Astrolabio, Roma 1971 (ed. or. 1967).