

Scuola romana di psicoterapia familiare

Dalla narrazione al processo, attraverso la relazione

LA MACCHINA DEL TEMPO

Con la macchina del tempo, se si potesse tornare indietro e poi avanti, azzerando per un momento la storia che si è snodata attraverso gli anni, tanti di noi vorrebbero provare a cambiare la propria.

Sono bravi alcuni registi ad inserire nel presente scene del passato, senza minare l'equilibrio del racconto, valorizzando allo stesso tempo l'intensità dei momenti passati.

Il tempo, quella umana dimensione nata nel giardino dell'Eden, condanna dell'uomo a fare i conti con la fine, che possiamo chiamare morte o semplicemente "tutto ciò che non può tornare". Come un Panta rei, che affascina e terrorizza allo stesso tempo. Perché libera dalle angosce più grandi ma allo stesso modo ci ricorda la responsabilità della vita. Il tempo disuguale, quello che passa e lascia segni diversi sul corpo e nell'anima. Quello dell'attesa, di qualcosa che non tornerà o che non potrà mai arrivare. Il tempo, che è talora urgenza, cambia il valore delle cose e delle persone, il colore delle emozioni; fa sbagliare, perdonare, condannare.

Alla domanda del prof. Saccu: "Che cos'è per te l'estetica?", non ho pensato al tempo, quando ho risposto. Ma c'è un'estetica del tempo, fatto di ore, anni, esperienze, capelli bianchi, forme diverse del corpo.

Estetica: sensazione, sentimento; da: percepire attraverso la mediazione del senso. Scienza dell'apprendimento, soprattutto attraverso la bellezza. Poi filosofia dell'arte, scienza filosofica del bello. Baumgarten afferma che: non ha nulla a che vedere col bello, ma è riferibile alla sensazione.

Così anche il tempo è sensazione. Dalla stessa finestra si può vedere movimento, sole, nuvole immobili.

C'è una canzone di Lucio Dalla che racconta una storia di un uomo che, chiuso in una cella, guarda alla finestra e sogna una vita dove riconquistare la dimensione naturale, di un amore, di vecchiaia. Mentre lì, tra le sue quattro mura, il tempo è fermo. E' così che si muore a poco a poco quando il tempo si ferma. Così il lutto, il dolore, crocefiggono le persone così che restino immobili, protette dagli eventi che hanno cambiato una situazione vivendo nel tempo "prima che", come protetti in un limbo immobile. La metafora di San Pietro e delle 54 carte ci parla di responsabilità, di tempo, ma soprattutto di opportunità. La vita è la più grande di tutte.

LA NARRAZIONE, ALIAS “COME MI VEDO”

Un biglietto da visita in bianco e nero o a colori, i vestiti alla moda o no, i capelli corti, pettinati o lunghi sempre mossi e spettinati. Lo sguardo, le parole e i silenzi. Così io mi vedo e mi racconto. Ma come posso ascoltare anche ciò che non riesco a dire?

La prima narrazione è per me, è quello specchio all'angolo della finestra enorme sul lago, dove passa luce e buio e io mi vedo sempre diversa. Bambina, fanciulla, donna, madre. Perché fa così male guardarsi allo specchio? Perché io vedo solo ciò che i miei occhi hanno deciso di vedere. Se rimanesse la mia immagine riflessa e, qualcuno passando nella mia stanza fosse chiamato a raccontarla, parlerebbe di una “non me”.

Mi vedo per come ho imparato a vedere le cose, a sentire il caldo e il freddo, come se il mio nome e cognome fossero le taglie e le etichette di ciò che indosso. Ma quando posso scegliere di cambiare tutto ciò che forse non mi piace e non mi appartiene?

I vestiti erano sempre sul letto, ma non erano i miei.

La narrazione descrive e allo stesso tempo dà forma al punto di vista e alle convinzioni di ciascuno di noi, sulle nostre storie, sul nostro passato e futuro. È tutto quello che vedo in quello specchio, che conosco e che posso prevedere. Ma il colori che non ho mai conosciuto, non ci sono.

Racconto di me, e mentre parlo è una ulteriore conferma di un copione che è sempre quello. E i personaggi che si muovono e popolano la mia storia, sono anche loro come io li vedo. O forse come io li voglio o credo di volere che siano. Vado avanti e, finché un giorno non mi fermo, non cambia mai nulla. Nessuno prova a cambiare lo specchio

“Come mi vedo”: non mi vedo sempre uguale, come se le mie emozioni sempre diverse avessero il potere di cambiare le forme del mio corpo e del mio viso, di usare colori sempre diversi. Come se a volte io mi vedessi immobile, bloccata in un tempo che non vuole scorrere via, con lo sguardo di mille occhi su di me, impotente. E a volte mi vedessi libera di volare in alto, o comunque poter sorvolare le sconfitte, come a guardarle da un altro punto di vista. La narrazione ha un suo vocabolario e una sua propria sintassi, che non è universale ma rispecchia le storie diverse delle persone. Ha un tempo che è quello nel quale siamo rimasti. Vive di passato, la narrazione, come un ingombro potente ed inarginabile, ostacolo al pensiero ampio e sistemico, fatto di poco confronto e spesso di nessuna relazione. Eppure si percepisce onnipotente, chi si narra, chi si racconta ad un ascoltatore attento.

COME MI VEDONO: IL PROCESSO

Coincide il come mi vedo e il come mi vedono? Una storia per sintetizzare questo spunto di riflessione. Chi scrive lo fa per sé e su di sé ma chi legge queste parole, che nel tempo hanno raccontato lacrime e dolore, sconfitte e impotenza, e poi speranza allegria gioia, riesce ad individuare un processo. O forse è solo il diverso momento della vita a cambiare i toni ed i colori delle emozioni. Forse questo processo è una sfida troppo grande verso il cambiamento, sfida rispetto allo sguardo diverso piuttosto che ai diversi contenuti. Il passare del tempo ci cambia comunque, il solo rincontrarsi dopo anni può dare l'idea che vi sia stato un processo. Ma ci vuole un lavoro e un impegno, una scalata attraverso dubbi e paure per dare a tutto un nuovo significato. O meglio altri, tanti nuovi possibili significati. Come dire che quella storia, la mia, che sembrava una ed unica, si apre a riletture dei fatti, dei comportamenti e delle relazioni e che, se lo sguardo riesce ad andare oltre l'orizzonte fino a quel momento conosciuto, niente apparirà più con quella pesantezza e quel senso di ineluttabilità di prima.

Il tempo, nel processo, è la più grande incognita. È la variabile per eccellenza, lo spazio quasi fisico in cui un modo ed uno sguardo, costruito sempre con gli stessi mattoni e fatto degli stessi pensieri, anche di sensi di colpa e lealtà familiari, riescano ad alleggerirsi e galleggiare sempre più in equilibrio. Un tempo che può durare tutta la vita fino a che sia possibile vedere che se lancio un sasso nell'acqua, si creano tanti cerchi sempre più ampi che diventano possibilità e tante storie nuove e diverse.

Procedo, vado avanti. Processo che fa pensare al tribunale dove tanti altri diversi da me devono dichiarare come mi vedono, a fronte di come io mi dichiaro e mi vedo.

Si potrebbe dire che è come parlare di vecchio e nuovo, lo sguardo che ho di me vecchio, quello degli altri il nuovo. Ma processo vuol dire arrivare a vedermi anch'io con lo sguardo nuovo.

“Un lavoro doloroso, quello di scegliere ad una ad una le vere appartenenze ed avere il coraggio di buttare via il vecchio, che non ha più senso e spazio per quella me di adesso”.

L'INCONTRO NELLA RELAZIONE: LA POESIA

Come fosse un'altra lingua, nella poesia accadono cose diverse e tutto diventa possibile. Così il potere della relazione, nella quale si parte da come si è e non si può sapere cosa succede o come sarà il dopo. Ma non tutte le relazioni sono fatte di incontro tra due (o più persone), perché è difficile entrare a far parte di un tempo presente senza portarvi dentro niente altro che quel momento. Come se ci fosse una doccia in grado di lavare via i pregiudizi, i pensieri sui pensieri, le ipotetiche conseguenze dei pensieri, dove passare prima di poter entrare in relazione.

Un livello altro, la poesia, come un linguaggio in grado di parlare e far parlare di tutto, ma come da lontano, senza sentire addosso il peso dei significati. Come un'astrazione, non facile esercizio, non possibile a tutti, da ciò che era e ciò che sarà, in un teatro presente e solo fatto di qui ed ora. Di quel poco che si può realmente incontrare ma di quell'infinito che si può immaginare di vedere. Cioè quello che prima gli occhi non vedevano. La poesia rende possibili i sentimenti. La relazione crede possibile l'incontro, e quando ci si incontra non si può rimanere immuni da una magia che cambia qualcosa o tutto, di come vediamo e pensiamo, e respiriamo. E ci arrabbiamo. Una catena di micro cambiamenti. Tanti strumenti si possono usare per la relazione. Il proprio sé è quello per eccellenza, l'umiltà e la conoscenza a disposizione per accogliere un altro sé diverso. La poesia uno fra i tanti strumenti, per chi la sente parte di sé. Poesia è sapersi raccontare come in un dipinto fedele di sé che allo stesso tempo sia delicato, tanto da poter essere guardato senza ferire, senza far soffrire troppo, senza spaventare ma in grado di coinvolgere nel più profondo l'altra anima. Si potrebbe definire un ingrediente, come se la relazione fosse un piatto speciale da cucinare ogni volta diverso, che necessita di ingredienti speciali.

“Le nostre strade si sono allontanate ancora di più, tra solitudini e chiusure impotenti, salvi sporadici momenti vissuti insieme, meravigliosi ed intensi. Negli anni che verranno non smetterò di pensare possibile un diverso modo di incontrarci; ho lasciato il dolore e la rabbia nel passato, e ho preso con me l'opportunità che questa famiglia complicata mi ha dato per esistere e mi spinge proprio per questo ad andare sempre avanti”.

“Poche parole, uno sguardo e un cenno di assenso. Poi quando arriva l'abbraccio, è come una valanga di tutti i colori dell'arcobaleno e di tutti i

sapori della terra. Ho dovuto aspettare anni e quando questo abbraccio è arrivato, ho fermato il tempo, riavvolto il rullino e scattato milioni di foto di un percorso difficile e doloroso nel quale mi sono sentita invisibile, inopportuna, prepotente e vulnerabile. Queste le mie ambivalenze. L'ascolto dell'altro è stato l'inevitabile percorso per tornare a me”.

UNA DIVERSA DEFINIZIONE DEL TEMPO NELL'ANTICA GRECIA

Xronos era riferito al tempo cronologico e sequenziale ed era una misura quantitativa in quanto misurabile. Indicava il tempo nelle sue dimensioni di passato, presente e futuro, lo scorrere delle ore.

Kairòs significava il momento giusto, opportuno, il momento supremo. Un tempo nel mezzo, un momento di un periodo di tempo indeterminato nel quale qualcosa di speciale accade, di natura qualitativa.

Aion rappresentava il tempo eterno.

Eniautos indicava un anno.

Dunque un tempo che scorre via e che riduce il senso della nostra esistenza al quantificabile, all'efficienza e che ci spinge ad un ritmo incalzante e non lascia spazio alla riflessione. Rappresentato come un gigante colto nell'atto di mangiare i suoi propri figli, Xronos divora ciò che egli stesso genera.

Ma si può interpretare il tempo anche come Kairòs, il tempo propizio ed opportuno, che permette la responsabilità. Raffigurato, sempre nella mitologia greca, come un giovane con le ali sulla schiena e ai piedi, che regge una bilancia che egli stesso disequilibra, con un ciuffo di capelli sulla fronte e la nuca rasata, a indicare la difficoltà ad afferrarlo. È l'opportunità di incontrare l'aldilà del tempo nel nostro tempo.

CONCLUSIONI

“Come mi vedo”: una narrazione nel tempo Xronos, a cui tutti facilmente possiamo aderire, la rappresentazione di un’esistenza caotica. Un tempo senza pausa.

“Come mi vedono”: la possibilità del processo, per arrivare a considerare l’esistenza di un Kairòs, dove sia possibile l’integrazione del tempo esterno con quello proprio interno.

E nella relazione tutto questo può accadere, che vive nel momento presente, un qui ed ora senza altro tempo se non quello dell’incontro, della presentazione del proprio sé e dell’ascolto, con la poesia che corre veloce senza che nessun tempo possa fermarla o renderla folle o impossibile.