

RISPETTO

Esercitiamoci.... Si, va beh...

Gli esercizi, nella loro semplicità, ci sfidano a superare pigrizia, forse imbarazzo, forse la connotazione che ricorda la scuola.

Esercizio è anche un termine connesso al tema dell'allenamento, e sappiamo che l'allenamento richiede ripetizione, richiede pazienza, richiede disciplina. Nell'esercizio ripetuto poniamo la fiducia che sarà utile, sarà buono per noi. Talvolta proveremo piacere nell'eseguire un esercizio, talvolta ci potrà invece sembrare sgradito, o faticoso.

In questa quarta e penultima nostra tappa di "manutenzione", si tratta ancora – per chi non lo avesse fatto nelle puntate precedenti – di provare, sempre, come detto diverse volte, con la leggerezza profonda che ci tiene lieti, malgrado la fatica, che ci fa essere radicati, anche quando fluttuiamo, ci disperdiamo, ci confondiamo.

Ed ora

1. Lo sguardo e il tempo

Travolti dal fare, dalla operosità e dagli impegni, dalle distrazioni costanti, siano esse interne (i pensieri, le preoccupazioni) siano esse esterne (altri, la televisione, il cellulare,...) faticiamo a vedere, guardare, ascoltare con gli occhi il nostro sposo, la nostra sposa.

Quanto dolore, quanta solitudine amara sta nello sguardo negato, nello sguardo distratto, nello sguardo opacizzato da un altrove, da altre cose, con il rischio di ritrovarsi estranei, lontani, di una lontananza che non rafforza il desiderio e allenta il legame.

L'esercizio che vi propongo è semplice: **ogni giorno trovare uno spazio in cui ci si guarda. Ognuno osserva l'altro e ne è osservato con mente sgombra**, ascoltando con gli occhi, silenziosamente e respirando tranquillamente.

Il guardarsi davvero **richiede tempo e spazio di silenzio**.

Non si tratta di contare i minuti, ancor meno di forzare, ma piuttosto di lasciarci mettere in contatto reciproco.

Vi propongo di farlo, ad esempio, mettendovi in piedi, uno di fronte all'altro, tenendovi per mano. Respirando con calma, senza tensione.

Ma siate creativi! Se uno di voi vuol proporre un altro modo, lo proponga, fate diversamente. Solo **mantenete fermo il guardarvi, guardarvi davvero**, cercando, creando, perdendo e ritrovando, forse, il legame tra voi.

Semplice vero? se vi pare difficile...provate! se vi pare sciocco...provate! se vi pare facile...provate!

Non serve fare questo una volta sola, dopo il corso. Tenetelo come appuntamento frequente. Sarebbe bello diventasse via via un'abitudine, una ricarica, un incontro deciso, scelto, per ritrovarsi.

2. Vedere ciò che è

E cosa vedo quando guardo? quando “ti guardo”? chi vedo? Sappiamo bene che essere visti “interi”, che essere ridotti ad una o due caratteristiche (solitamente non gradevoli) fa male, fa provare rabbia o tristezza. E allora il vedere l'altro cerca di **vedere l'altro “reale e intero”**: non immaginato, non ridotto, non contenitore di proiezioni deformanti. Questo è davvero appassionante: voglio vederti intero/a, voglio che tu mi veda intero/a.

Essere visti interi, pur se desiderato può far paura: paura che alcuni aspetti non gradevoli siano vissuti come pericolo: di essere mal giudicati, svalutati o di rischiare di perdere l'affetto, il legame; e il pericolo produce paura; e **la paura- quella inutile - produce distanza, difesa, negazione, e molto altro ancora**.

L'esercizio consiste nel guardare l'altro così come è, nel lasciar giungere a noi tutti i suoi tratti e con benevolenza accoglierli. Come si può fare questo concretamente? Un conto è l'intenzione, la disposizione d'animo (“sì, certo che lo voglio fare...eccome, si mi piace l'idea”) e un conto è farlo, mettere in atto tentativi di farlo, anche diversi, anche se magari talvolta non perfetti.

Come fare dunque? Ciascuno può annotare degli aspetti belli, positivi dell'altro che l'altro mette e vive nella relazione e annotare, inoltre, gli aspetti di fatica, di mancanza, di disagio che mette e vive nella relazione.

Facendo questo cercheremo il più possibile di **essere in ascolto interiore**, connessi alla parte nostra meno condizionata. Il silenzio interiore ne è componente costitutiva.

E...una volta fatto questo, passeremo all'esercizio successivo.

3. Dire, cercando e trovando le parole

La parola è potente, essa può essere curativa e benedicente o ammorbante, tremendamente velenosa. Cercare le parole con cura, non significa fare minuetti, abbellire ed edulcorare. La parola deve essere chiara, diretta, ma non aggressiva.

Il rispetto come giusta distanza permette di vedere l'altro da sé come un essere che non è un clone, non è mia protesi: le parole che rivolgiamo (e i toni che usiamo) tengano conto di come l'altro sta, come è.

Possiamo dunque confrontarci con l'altro, dire all'altro come lo vediamo. Non con la pretesa che cambi (o che continui sempre uguale se stiamo dicendogli un aspetto positivo) ma semplicemente come DONO: io vedo te essere in questo modo

Essere visti, essere “notati”, è esistete nello sguardo e attraverso lo sguardo dell'altro; esisto dunque per te, perché assumi anche l'impegno di dirmi ciò che di me vedi. Molto diverso dallo scaraventare parole e giudizi, carichi di niente, o carichi di tossico risentimento. Altrettanto diverso dal recitare distratte parole come convenevoli.

Parole abitate da senso, corpi abitati e non assenti. Incontro con rispetto che permette a me, che ricevo il tuo dire, di sentirmi da te visto.

Sarete voi a decidere insieme quando e quanto provare questo esercizio, piuttosto impegnativo ma molto utile.

Come si termina un esercizio così delicato?

Sempre con un grazie, un grazie sentito, un abbraccio, ciò che volete, ma il senso è quello di accogliere e ringraziare. Lasciar entrare la parola, che potrà essere ripensata, magari rimuginata (non troppo) per poi chiedere – non subito, ma dopo essere stata assaporata e masticata – il chiarimento (avete presente ...”in che senso l’hai detto?” e cose simili)

4. **Per finire un esercizio facile** (di solito si fanno esercizi facili all'inizio, già....)

Fate insieme un bel disegno, un sole con molti raggi o un fiore con molti petali o un albero con molti rami e

per ogni raggio o petalo o ramo, scrivete uno alla volta, che cosa volete si rispetti (del vivere insieme, della vostra vita quotidiana, di voi, di tutto quel che vi viene in mente)

Siate creativi, esagerate.

Quando avrete finito, rileggete insieme, parlatene epraticate, soprattutto.

Ah...naturalmente, potrete sempre aggiungere altri raggi, petali, rami.