



Foto di Laura Visani

Il sentimento che diventa **salmo**

L'importanza di riconoscere e manifestare i propri sentimenti

di Giovanni Salonia
cappuccino, psicoterapeuta

La temperatura dell'anima

Per iniziare, definirei i sentimenti come la temperatura dell'anima. Come la temperatura del corpo segna il confine con l'ambiente, così i sentimenti sono la linea di confine tra l'anima e il mondo. Non sono quindi oggetti, ma qualità dello spazio 'tra' l'anima e il mondo (la 'traità')

buberiana e gestaltica). Si potrebbe affermare: “Dimmi i sentimenti che hai e ti dirò come stai nel mondo”. E poiché le relazioni dell’anima con il mondo sono complesse e intricate, i sentimenti sono tanti e con molteplici sfaccettature. Solo un ascolto accurato della nostra anima ci fa scoprire i mille colori dei sentimenti che rivelano le mille sfumature delle nostre interazioni con il mondo.

I sentimenti hanno il compito di indicarci dove siamo - come qui e adesso ci sentiamo in rapporto con il mondo - ma, da soli, non ci dicono ‘dove vogliamo andare’. Essi costituiscono solo un’informazione - necessaria ma non sufficiente - su di noi, ma si collocano al di qua del bene e del male. Sta a me decidere se il sentimento che avverto lo riconosco come ‘mio’ o soltanto ‘in me’. Come in una bussola, i sentimenti ci dicono dove siamo e le decisioni dove vogliamo andare. A volte può determinarsi un forte contrasto tra i sentimenti che avvertiamo e le decisioni che vogliamo (dobbiamo) prendere. Ma è proprio in questo iato tra il sentimento e la decisione che si costruisce l’identità e la relazione. Non è possibile vivere un sentimento senza decidere se riconoscerlo proprio o no, senza inserirlo in una direzione (anche ‘farsi guidare solo dai sentimenti’ è già una decisione). Ed è altrettanto vero che decisioni assunte senza aver ascoltato i sentimenti si rivelano, a lungo andare, inconsistenti e inaffidabili perché non appartengono totalmente a noi e quindi non sopporteranno poi il confronto - rimandato ma inevitabile - con i sentimenti.

Dire i sentimenti a un tu

Il bambino comincia a dire i propri sentimenti per esprimere se stesso e per essere riconosciuto dall’altro. Dicendoli ad un tu, impara a chiamarli per nome. La capacità di dire i propri sentimenti a se stessi diventa, così, un’esperienza decisiva per la propria crescita. A volte, però, per la paura, anche inconsapevole, che determinati sentimenti siano in contrasto con l’immagine che abbiamo (e che presentiamo) di noi stessi o ci facciano perdere il controllo, non osiamo ammettere neppure a noi stessi che un certo sentimento alberga nel nostro cuore oppure gli diamo un nome contraffatto. Rendere tabù un sentimento (che, come dicevamo, è solo un’informazione su di noi) crea confusione in noi e nelle nostre relazioni.

Questa è la ragione per cui, nei conflitti relazionali, appellarsi alla sincerità può risultare infruttuoso. Si può infatti parlare con sincerità (nel senso che ciò che si dice coincide con ciò che si ha in mente) senza rendersi conto che non si è veri, non si è autentici: il cuore, infatti, può provare un sentimento che la mente non riconosce. La mancanza di autenticità (la non corrispondenza tra labbra, mente e cuore) anche se non è colpevole complica, come è ovvio, la relazione con se stessi, con Dio, con gli altri. Diceva scherzosamente un padre spirituale che quando chiediamo al Signore di farci santi abitualmente non sappiamo quello che chiediamo: se il Signore ci esaudisse subito, saremmo i primi a lamentarci dicendo che non era questo che nel fondo volevamo.

Dire i sentimenti all’altro è un’esperienza privilegiata per conoscere se stessi e per creare relazioni significative con gli altri. Per conoscere se stessi: è chiaro che perché questo accada è necessario dire i propri sentimenti con onestà (ti dico fino in fondo quello che sento) e con umiltà (so di non conoscere fino in fondo il mio cuore, sono aperto a sentire il riconoscimento dell’altro). Di fronte ad un messaggio dell’altro che mette in crisi quello che io credo di provare, saggezza vuole di non essere ‘veloci’ a dire di sì o a dire di no, ma di prendersi tempo per ascoltarsi con maggiore accuratezza e verificare quali sentimenti in realtà albergano nel nostro cuore. Molto spesso il sentimento che l’altro ci attribuisce e che noi non

riconosciamo è presente nel nostro cuore anche se a livello di sfumature: prenderne consapevolezza (e riconoscerlo davanti all'altro) rende una relazione intimamente costruttiva e maturante.

Dire all'altro i sentimenti rende, inoltre, profonda e genuina la relazione. Una comunicazione fatta soltanto di informazioni o di discorsi impersonali lentamente svuota una relazione di vitalità e la rende noiosa e sterile. La condivisione dei sentimenti, invece, porta nelle relazioni i colori e le vibrazioni della vita e le rigenera. I sentimenti, infatti, sono sempre 'attuali' perché sempre nuovi: anche se sono quelli di ieri hanno oggi un non so che di diverso (se non altro sono pieni dell'esperienza di ieri). Particolare attenzione va prestata all'esprimere i sentimenti che riguardano la relazione, a maggior ragione se negativi. Una relazione si mantiene viva se i partner in interazione condividono i sentimenti che scaturiscono dentro il loro stesso interagire.



Foto di Laura Visani

È importante tener presente, in particolare a proposito di sentimenti negativi, che non si tratta di accusare l'altro (ad es. 'Mi trascuri'), ma di assumersi la responsabilità delle proprie emozioni (ad es. 'Mi sento trascurato quando arrivi in ritardo').

Quando la comunicazione dei sentimenti rispetta tale regola, le relazioni si aprono ad esperienze di genuina crescita e comunione. Spesso si accusa l'altro con il pretesto che il parlare franco significhi non avere peli sulla lingua (quando addirittura, vezzo molto pericoloso, non ci si appella alla 'parresia' o 'alla correzione fraterna'). Dire i sentimenti all'altro non può avvenire senza rispetto dell'altro, del suo punto di vista. Stili comunicativi autoreferenziali - nei quali non si prende in considerazione la prospettiva dell'altro - interrompono i percorsi relazionali e diventano, a volte, anche distruttivi a livello educativo o pastorale. Rinomata la battuta di chi, all'accusa 'Perché non parli con me?', risponde (o pensa): 'Piuttosto che un monologo con te preferisco un dialogo con me stesso'. Se si evitano queste trappole, il dire i propri sentimenti è una delle gioie della vita nelle quali si sperimenta che grande farmaco (o ansiolitico) contro le angustie dell'esistenza è proprio il gustare un dialogo di sentimenti tra amici, che si ascoltano, si verificano, si incontrano aperti al mistero e alla grazia che accadono in ogni umano incontrarsi.

Consegnarsi integralmente

Infine - *dulcis in fundo* - dire a Dio i nostri sentimenti. Alcune obiezioni: ‘Dio li sa già, perché dirglieli?’, ‘È egoismo spirituale: con tanti problemi seri nel mondo perché perdere tempo con questi intimismi?’, ‘In fondo se Dio non risponde quali garanzie abbiamo sul fatto che non ci inganniamo sui nostri sentimenti?’, e via dicendo. Tutte obiezioni, pur legittime, che ci indicano quali sono gli atteggiamenti da evitare nel dire a Dio i nostri sentimenti: pensare di avere potere su di lui, parlare solo di noi stessi con lui, ascoltare solo noi stessi. Ma se l’incontro con Dio vuole essere profondo così come lo Spirito esige, allora sarà necessario consegnare a Dio tutto noi stessi. In questa prospettiva, dire a Dio i propri sentimenti significa riconoscerlo come un Tu di fronte al quale ci denudiamo. Dicendo a Dio i nostri sentimenti li diciamo a noi stessi di fronte a lui. In fondo i salmi - il libro delle preghiere - ci fanno pregare con tutta la vita, con tutti i sentimenti (anche con quelli che disturbano per violenza o ira), con tutti i peccati e con tutte le gioie, con il pane e con le pietre.

Dire i propri sentimenti a Dio significa allora portare tutta la nostra vita entro la relazione con lui. I nostri sentimenti diventano i nostri salmi, i salmi dell’esistenza di ogni uomo. In particolare diventa necessario, per attraversare le prove, dire a Dio la ribellione, l’ira, la delusione, l’incredulità... L’esperienza di accompagnamento spirituale ci dice che persino chi è impegnato in un cammino di fede è tentato di non dire a Dio le obiezioni ai suoi progetti, le intime ribellioni o le scontate autosufficienze. Contrariamente a quanto si può pensare, non è il peccato né il dolore ad allontanarci da Dio, ma il non dire l’uno e l’altro a lui. Sarà solo dopo avergli detto tutti i sentimenti, anche quelli nascosti e blindati nel fondo del cuore, che il nostro cuore saprà cantare a Dio (e al fratello) l’inno più maturo e melodioso: l’inno di ringraziamento e di lode.

