
Esercizi di... squilibrio?

Autore: Stefano Redaelli

Fonte: Città Nuova

Proviamo a concentrarci su alcune parole e gesti, per migliorare la qualità delle nostre relazioni

L'idea è quella di **una piccola palestra**. Vorrei proporre ai lettori qualche esercizio, 4 o 5 al massimo. Il primo ad averne bisogno sono io. Gli anni passano e mi sto arrugginando. **Cosa c'è da esercitare?** Un bel po' di cose, ad essere sinceri, ma vorrei concentrarmi su alcune parole, alcuni gesti, da cui può dipendere la qualità delle relazioni. **Gesti di cura: dell'altro, di sé. Ho in mente parole tipo: ascolto, immedesimazione, squilibrio, scrittura, silenzio...** "Esercizi di ascolto", quindi, "Esercizi di immedesimazione", "Esercizi di squilibrio", saranno i titoli di alcuni pezzi brevi (magari poi s'imporranno altre parole o mi fermerò dopo le prime, puntando dritto al silenzio). Da dove nasce l'idea? Senz'altro c'è il lungo *lockdown* che ha trasformato le nostre case in scuole, università, palestre, chiese, arene, prigioni, centri di riabilitazione psichiatrica. **L'isolamento ci ha costretti a un confronto ineludibile con noi stessi e i nostri prossimi (adiacenti o conviventi digitali)**. Ma non c'entra solo l'esperienza (e la retorica) pandemica. Ci sono le letture (letterarie, scientifiche, spirituali) in apparenza scorrelate, che mi hanno accompagnato, entrando in un dialogo imprevisto e illuminante tra loro. C'è il lavoro: nell'ultimo anno mi sono ritrovato a dover parlare spesso (presentazioni, conferenze, interviste) e **ho osservato (in me e negli altri) alcuni rischi del parlare in pubblico (e dello scrivere per un pubblico)**, tipo: la pretesa di onniscienza (non si è tenuti a esprimere opinioni su ogni argomento, in particolare se esula dalle proprie competenze), la verbosità (purtroppo ci si abitua a parlare sempre), l'autoreferenzialità (tristissimo riferirsi solo a se stessi), la mancanza di tempo (grave, molto grave) – a forza di parlare e scrivere – per ascoltare e leggere quello che dicono, scrivono, pensano, sentono gli altri. E per finire una ragione privata: **il timido imperativo della scrittura, il bisogno (più forte in certi periodi della vita) di rendere pubblico un gesto privato (finanche intimo)**: gesto necessario e rischioso, terapeutico (o narcisistico). Basta così. Per essere un'anticipazione mi pare di aver detto anche troppo. C'è bisogno di allenarsi, questo è il punto. **Ci vediamo nelle prossime settimane sul sito www.cittanuova.it**. P.S. Ho anche comprato un nuovo paio di scarpe da corsa: la palestra del corpo non è meno importante.