

Convivenza. Vittorio Lingiardi racconta la complessità e la bellezza di conciliare i tanti sé che risiedono in noi, e di metterli in grado di reagire armoniosamente con l'esterno

La difficile arte di vivere con gli altri

Vittorio Lingiardi

La prima convivenza è in noi. Ogni giorno ci imbatiamo in noi stessi. Non ci piacciono, ci disapproviamo. Vogliamo cose diverse, incompatibili: l'avventura e la sicurezza, la solitudine e la compagnia, la fermezza e il patteggiamento, la parola e il silenzio. Ogni convivenza col mondo nasce dentro di noi perché il timbro della nostra vita dipende da come suona ogni elemento della nostra orchestra mentale. O da come sospende il suono. Per alcuni è un'orchestra da camera, per altri sinfonica. Dico orchestra perché mi piace l'idea che il risultato della convivenza interiore sia una musica e perché so che questa musica ci vuole contemporaneamente direttore, strumento e strumentista. Ma potevo dire parlamento, teatro o condominio: la convivenza interiore ha infinite metafore, ciascuno trovi la sua.

La convivenza interiore ci chiede di stare tra gli spazi e attraversare ponti costruiti, più o meno faticosamente, sull'arcipelago della nostra identità. Non a caso la saggezza alchemica fece suo il detto zenoniano *unus ego et multi in me*, elegante manifesto della molteplicità interiore. Che si estroflette, in versione spacciata, pragmatica e cooperativa, nel famoso *uno per tutti, tutti per uno*

dei moschettieri di Dumas. Tra i mantra della convivenza, i miei preferiti vengono dalla Francia. Mi guidano nei paesaggi della mente e del mondo. Uno viene da Montaigne: «se parlo di me in vario modo, è perché mi guardo in vario modo». L'altro l'ho rubato a uno psicoanalista, Pontalis: «ci vogliono parecchi luoghi dentro di sé per avere qualche speranza di essere se stessi». Partiamo da qui, dunque, dall'idea che un buon funzionamento psichico è il risultato della convivenza, pacifica o irrequieta, di molteplici stati del sé. Parecchi luoghi, tanti cammini, molte motivazioni: la nostra autenticità si giova dell'esperienza di essere spinti in più direzioni nello stesso momento. Psiche città aperta.

Cercherò di percorrere, con bussole psicologiche, la tensione contemporanea, clinica e sociale, tra identità e molteplicità. Con l'avvento di una società più fluida e lo sviluppo della vita online, il tema non già di un *Sé unico*, centrale e coeso, ma di una *molteplicità di sé*, decentrata e dialogica, è sempre sotto ai nostri occhi. Pensiamo alle "finestre" che nel giro di poche ore apriamo e chiudiamo nei nostri dispositivi digitali: preparo una mail di lavoro, rileggo la lettera d'amore che ho scritto ieri e non ho ancora spedito, faccio un bonifico, mando un messaggio a un'amica malata, curioso in un sito porno, ricevo una richiesta d'aiuto da parte di un'as-

sociazione umanitaria... La nostra velocità nell'aprire e chiudere queste finestre può essere una metafora dell'operazione implicata: accendere e spegnere parti della nostra mente. Può esprimere duttilità e velocità, può rivelare confusione e micromeccaniche dissociative.

Non esiste funzionamento psichico senza conflitto. Per la psicoanalisi, il più classico è quello edipico, ovvero la convivenza della famiglia interiore che costruiamo a partire dalla famiglia in cui siamo nati. Da una parte il desiderio, il bisogno, la tenerezza e il legame; dall'altra la proibizione, l'esclusione, la rivalità, il timore della punizione. Gran parte della nostra vita mentale è impegnata a organizzare la convivenza tra parti che si oppongono, pensieri ambivalenti, direzioni incerte. *Odi et amo*. Raramente la direzione è una sola. Quando la percepiamo unica, sicura e orientata, è sempre il risultato di un lavoro, incessante e spesso inconsapevole, affidato al gioco dei nostri meccanismi di difesa e delle nostre strategie di adattamento, il cui compito è quello di garantirci, finché è possibile, negoziazioni non troppo rumorose, così che alla superficie della vita tutto sembri, più o meno, tranquillo. Come faremmo, altrimenti, a convivere con l'ipoteca di separazioni e perdite che grava sulle nostre vite? All'inevitabile storia di dolore che ogni storia d'amore porta con sé?

«Io loderei un'anima a diversi piani», dice ancora Montaigne. Questo libro, la sua scansione in tre piani (io-tu-noi), nasce dall'idea che il mondo delle convivenze è inevitabilmente concentrico: se non so convivere con me stesso, dialogando con i molti che mi abitano, non vivrò bene con l'altro e con gli altri. E non saper vivere con gli altri comporta a sua volta conseguenze nefaste sulla vita interiore. Non siamo un sistema isolato, impensabile è un io senza un tu. Il movimento verso l'altro – un passo oppure un salto – è anche l'ingresso in una stanza nuova (però arredata durante l'infanzia) del nostro mondo interno. Parlerò dell'incontro con il tu soprattutto dal punto di vista del legame amoroso, mostrando come alcune leggi che lo governano – il ritmo sempre inquieto della relazione, il lavoro continuo della sintonizzazione, la tensione al riconoscimento reciproco, il tentativo di negoziare e la spinta a riparare i momenti di rottura – appartengano a ogni rapporto fondato sull'io-tu: la genitorialità, l'amicizia, la psicoterapia, l'insegnamento.

Quest'estate una coda in autostrada mi ha convinto a uscire a Piacenza sud. Affidandomi alle indica-

zioni del navigatore, provvidenzialmente sbagliate, dopo un'oretta mi sono ritrovato davanti a Sant'Agata, la casa di Verdi per cinquant'anni. Pieno agosto, molto caldo, nessun visitatore. Così, dopo essermi perso una prima volta nelle contrade emiliane, mi sono perso una seconda nelle stanze della villa. E poi una terza, tra le piante del parco, il *Macbeth* negli auricolari. Ero commosso e pieno di ricordi. Ero "con me", con i *multi in me*: il bambino perduto, l'esploratore adolescente, il viaggiatore segreto, il melomane ormai quasi anziano. La marea impalpabile della malinconia mi saliva agli occhi, un dentro troppo pieno cercava un "tu". A chi raccontare, con chi ricordare e celebrare se non con te che mi hai insegnato la musica di Verdi? Ti ho mandato – vi(v)a WhatsApp – una foto della villa e degli alberi attorno. Ero "con te". Adesso sono a casa e sto scrivendo; penso alle persone, conosciute e sconosciute, che leggeranno queste pagine, al mio bisogno di comunicare con una comunità più ampia. Mi domando se ciò che scrivo può essere interessante, avere senso, lasciare il tempo che trova. Sono "con gli altri".

Punteggiata di soste – solitarie,

in due o collettive – la vita è circolare. Senza un tu, la pienezza di me potrebbe tradirmi, il vuoto inghiottirmi, la solitudine prendermi con sé. Senza una comunità, la coppia sarebbe chiusa sui suoi bisogni, sui piaceri e dispiaceri della vita amorosa. Non ci sarebbero le persone che non conosciamo, lo star bene degli altri non ci farebbe da barometro. Non ci sarebbero la gentilezza, l'accoglienza e la passione politica. Senza un tu l'io si svuota. Senza un noi il tu si inaridisce. Ma se è tutto per gli altri, sordo a se stesso, l'io si calpesta. Aspiriamo alla totalità e inseguiamo la sintesi, ma spesso dobbiamo arrenderci a negoziare nella parzialità. Cerchiamo l'Uno, ma siamo in mille. La maiuscola (Sé) ci rassicura, ma sono le minuscole (sé) quelle sempre al lavoro. Alla fine, la bontà della rotta risulterà da quel vento che, soffiando in una direzione, ci lascia ascoltare le molteplici brezze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IO, TU, NOI. VIVERE CON SE STESSI, L'ALTRO, NOI

Vittorio Lingiardi

Utet, Milano, pagg. 160, € 14.

In libreria dal 29 ottobre



Molteplicità del sé

Un'installazione del 94° «Pitti Immagine Uomo» a Firenze.

Con l'avvento di una società più fluida e lo sviluppo della vita online, il tema di una molteplicità di sé, decentrata e dialogica, è sempre sotto ai nostri occhi

Aspiriamo al totale e inseguiamo la sintesi, ma spesso dobbiamo cedere alla parzialità

