



Il dono è relazione  
Funziona solo se  
parla della persona  
a cui è destinato  
Non di noi e dei nostri  
tic. Un grande  
psicoanalista ci guida  
alle scelte di Natale

colloquio con VITTORIO LINGIARDI  
di ELISA MANACORDA

**P**rima di tuffarvi nella ressa del centro città. Prima di restare imbottigliati nel traffico per ore, prima di sgomitare tra gli scaffali per arraffare quell'ultima confezione che vi svolterà la sera della vigilia, prima di maledire amici e parenti verso i quali sentite l'obbligo di acquistare una cosa purchessia. Prima di tutto questo, fermatevi un attimo e respirate a fondo.

Come si può sopravvivere ai regali di Natale, e arrivare indenni a Santo Stefano schivando con destrezza l'ansia, la delusione, l'esaurimento nervoso? Si può, se si riflette sul senso del dono. Sui suoi mille significati, sull'idea di gratuità e di memoria, sulla reciprocità senza obblighi, sulla bellezza dello scambio, ma anche se si ha il coraggio di esplorare i lati oscuri di questa offerta di oggetti a comando. Qui lo facciamo con Vittorio Lingiardi, psichiatra e psicoanalista, professore ordinario di Psicologia dinamica alla Sapienza Università di Roma, ma anche fresco autore di *Io, tu, noi. Vivere con se stessi, l'altro, gli altri* (UTET 2019). Un viaggio nella circolarità degli affetti e delle relazioni dove il dono è un elemento centrale.

«Ci sono diverse tipologie di dono – spiega Lingiardi – ma tutte contengono un elemento relazionale». Sia che si faccia un regalo per instaurare un rapporto, sia che lo si faccia per celebrare un rapporto già consolidato, il dono

presuppone un passaggio: dall'io al tu. Prima del passaggio, però, deve esserci un'associazione. «Un dono genuino nasce nel momento in cui vedo un oggetto che mi parla di qualcuno che abita il mio paesaggio emotivo», continua lo psicoanalista. Ho visto questa sciarpa (soprammobile, cravatta, libro, qualunque cosa) e mi ha parlato di te. In questo senso il dono serve ad esplicitare il concetto – “ti porto dentro di me” – in un equilibrio, più o meno riuscito, tra l'affetto insito nella relazione e l'estetica o l'utilità dell'oggetto: il dono deve piacere a chi lo riceve, ma anche a chi lo regala. Purtroppo non sempre le due cose coincidono.

Ecco dunque una prima criticità. Che si lega per natura a quella che segue: nella relazione affettiva, il dono presuppone la conoscenza dell'altro, dei suoi gusti e delle sue abitudini. Ma il rischio di prendere una cantonata è dietro l'angolo. Dice Lingiardi: «Quello che chi dona vede nell'altro è davvero quello che chi riceve pensa di sé o è la proiezione di un desiderio o di un'idealizzazione?». Detto in altri termini: ti ho regalato questo oggetto perché ti piacerà o piuttosto perché io vorrei tanto che ti piacesse? Ma un dono può essere anche un invito, uno stimolo, una vera “sorpresa”. L'importante, sottolinea Lingiardi, «è “inventarsi” un oggetto che contenga te e me in-

sieme». Un regalo, e qui parliamo soprattutto di doni a forte carica affettiva, come luogo di incontro delle nostre due vite, di due punti di vista che possono dialogare, incuriosirsi, completarsi. Per niente facile, evidentemente.

Superate queste già ardue difficoltà, ecco all'orizzonte il pensiero molesto, lo spettro della reciprocità: lo scorso Natale quel collega mi ha fatto un regalo, dovrò contraccambiare. «Nel suo saggio di un secolo fa sul dono, l'antropologo francese Marcel Mauss dedicava attenzione a questo tema. Il dono è un elemento particolare della relazione sociale – dice Lingiardi – in quanto non è per guadagnare ma non è mai completamente “gratuito” in quanto chi dona si attende un “contro dono”. Certo, non stiamo parlando di baratto, ma il dono contiene un'aspettativa. È umano: anche quando dico “ti amo” non posso che aspettarmi un “anch'io”. La reciprocità può non essere immediata, né deve per forza porsi sullo stesso piano». A una bella cravatta non si deve necessariamente rispondere con una bella cravatta. L' “anch'io” è il piacere del piacere dell'altro, della sua gratitudine. E questo, sottolinea lo psicoanalista, ovviamente può avvenire solo nel contesto di una relazione positiva.

Il dono può però rivelare anche il suo volto oscuro, e contenere ricatto, furbizia, secondi fini. «I regali ai pubblici ufficiali, agli amministratori, a chi occupa posizioni di potere veicolano una richiesta di scambio di favori che può evocare il gusto della corruzione», ricorda Lingiardi. Ma non c'è bisogno di arrivare a tanto. Anche nelle relazioni private ci sono doni “egoisti” che parlano più di chi li fa che di chi li riceve. Per esempio i regali molto costosi, che antepongono il prezzo (seppure celato) al valore, e che veicolano messaggi di protervia al pubblico riunito per l'occasione: guardate cosa mi posso permettere. Doni ingombranti, che occupano spazi fisici ed emotivi, che parlano molto di potere e poco d'amore.

«Ma il regalo è soprattutto un deposito di memoria – continua Lingiardi – perché stimola quotidianamente il ricordo di chi lo ha fatto. “Ti regalo questo oggetto perché è un modo di stare con te, di ricordarti di noi”». È insomma la consegna di un pensiero e di una presenza, grande o piccola, discreta o ingombrante, attesa o imprevista, un tentativo di appartenere alla vita di qualcuno. Un desiderio che può appesantire una relazione o, al contrario, festeggiarla e renderla più salda.

Proprio perché denso di tanti significati, il dono può persino mettere in comunicazione parti di sé. «Il concetto di dono è così complesso da poter prevedere l'assenza dell'altro», spiega ancora Lingiardi. Accade quando facciamo un regalo “a noi stessi”: perché siamo tristi, perché vogliamo ricordare un momento speciale, perché vogliamo premiarci. «Un dono da sé a sé, dove una parte di noi si prende cura di un'altra parte di noi».

«Per questo, al di là del consumismo spicciolo, c'è del bello nel Natale», ammette l'autore: c'è in primo luogo la tradizione che si ripropone ogni anno nella propria comunità (che sia la famiglia, la coppia o gli amici). Ma soprattutto c'è la relazione, la circolazione dell'affet-

to, non solo in senso orizzontale ma anche verticale, tra generazioni. «Il regalo più emozionante, dal mio punto di vista, è quello che si tramanda: gli orecchini della nonna, l'orologio di tuo padre, doni che hanno un potente valore simbolico e affettivo». Significa che sei parte di una catena di memorie, sei un anello necessario che tiene insieme la comunità, e dopo di te altri seguiranno e tramanderanno questo oggetto che viene da lontano e parla delle tue radici, della tua storia. Sempre che sia una storia che ti ha nutrito. «Se la famiglia è stata disfunzionale, certo non avrai voglia di celebrarla nel dono».

Il senso del caos che ci sommerge nelle ore che precedono lo scambio dei regali sta allora nel ripensare il dono, nel comprenderne il significato simbolico, nell'esplorarne i tanti volti, anche quelli più oscuri, per “regalare in modo consapevole”. «Il vero spirito del dono natalizio – conclude lo psicoanalista – è quello che veicola affetto e pensiero, non compulsione e conformismo». È quello che suscita memorie emotive, quello che unisce in una relazione, quello che riceviamo da qualcuno che non ci vuole diversi da ciò che siamo e che facciamo. Il dono non chiede all'altro di essere quello che non è. È la celebrazione di un legame, anche quello tra colleghi di lavoro. «Il regalo più bello è per me quello estemporaneo, anarchico e sorprendente perché davvero inatteso», conclude Lingiardi. «Quello che arriva senza premeditazione, l'oggetto che si porta da un viaggio, quello incontrato per caso e che ci ha parlato di una persona cara. E che dunque è per lei».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Su Youtube**  
Sul canale Youtube di Live trovate l'intervista video di Fiammetta Cupellaro a Vittorio Lingiardi

#### L'autore

Psichiatra, classe 1960, Lingiardi è analista del CIPA – Centro Italiano di Psicologia Analitica. È autore di numerosi saggi e di due raccolte di poesie: *La confusione è precisa in amore* (2012) e *Alterazioni del ritmo* (2015). È direttore scientifico della rivista *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. Per Raffaello Cortina Editore dirige la collana scientifica *Psichiatria, Psicoterapia, Neuroscienze*

**“Quello che chi dona vede nell'altro è davvero quello che chi riceve pensa di sé o è la proiezione di un desiderio o di una idealizzazione?”**

**“Un regalo è soprattutto un deposito di memoria. Perché stimola il ricordo di chi lo ha fatto. È la consegna di un pensiero e di una presenza”**

#### IL LIBRO

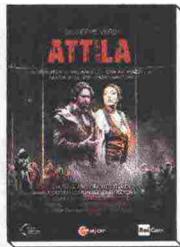
Dentro di noi si fonde, più o meno armoniosamente, una molteplicità di io. Siamo il primo esempio di convivenza, ancorché interiore, con i tanti aspetti della nostra personalità. E gran parte della nostra vita mentale è impegnata a organizzare questa convivenza tra parti che si oppongono, direzioni ambivalenti, direzioni incerte. *Io, tu, noi* di Vittorio Lingiardi (UTET, Torino 2019 € 14,00) con la sua scansione in tre piani – io, tu, noi appunto – nasce dall'idea che il mondo della convivenza sia circolare: se non so vivere con me stesso, dialogando con i molti che mi abitano, non saprò vivere con l'altro e con gli altri. E questo si ripercuoterà sulla mia vita interiore. Con esempi tratti dalla letteratura e dal cinema, dalle storie cliniche e dalla vita di tutti i giorni, Vittorio Lingiardi ci guida attraverso le tre stanze che regolano i nostri rapporti e ci mostra la difficoltà e la bellezza di conciliare i molti sé che coabitano dentro di noi: il primo passo per la convivenza sociale.

## Scegliere musica è come rivelarsi

Regalare la musica non è un dono qualsiasi. È come scoprire una parte di sé. Ma è anche una scelta difficile. Ecco qualche titolo, tra i tanti, che ci sono piaciuti.



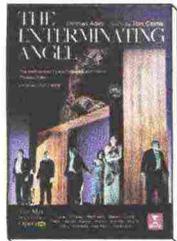
**The French romantic experience (10cd)**  
Vari compositori  
Dieci anni di musica francese dell'800: brani che non si possono dimenticare



**Attila (dvd)**  
Giuseppe Verdi  
Coro e orchestra del teatro Comunale di Bologna con una grande direzione di Michele Mariotti e un buon cast



**Jazz Age Thirst Trap**  
Scott Bradlee's Postmodern Jukebox  
Il collettivo newyorkese capitanato dal pianista Bradlee propone undici brani



**The exterminating angel (dvd)**  
Thomas Adès  
Dal met di New York, l'ultimo Adès. Chi dice che l'opera contemporanea è noiosa cambierà subito idea



**Complete recordings Deutsche Grammophon (34 cd)**  
Wilhelm Furtwängler  
I direttori si dividono in 2 categorie: Furtwängler e gli altri. Qui di Furt c'è tutto



**Jesus is king**  
Kanye West  
Svolta religiosa per il discusso rapper americano: un album in cui gospel e rap si alternano in un rincorrersi di alleluja e riferimenti biblici



**American Utopia on Broadway**  
David Byrne  
L'ex Talking Heads porta a teatro il suo ultimo disco e altri successi accompagnato da 11 musicisti tra musica e recitazione

**To, tu e il regalo**

Il dono e relazione funziona solo se parla della persona a cui è destinato. Non di more dei nostri. Un grande psicoanalista ci guida alle scelte di Natale.

Con la musica a come regalo