

# Esercizi di... squilibrio?



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

di Stefano Redaelli

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](http://www.cittanuova.it).

P.S. Ho anche comprato un nuovo paio di scarpe da corsa: la palestra del corpo non è meno importante.