

## Parlo e scrivo: la mia vita tra socialità e intimità. Chi sono io?

Mentre preparavo questo incontro mi è apparso un ricordo. Non capivo al momento il legame tra quel ricordo e questa conferenza ma confidavo sul fatto che avrei capito. I ricordi ci vogliono parlare, ci vogliono dire qualcosa!

Appaiono quando servono. A noi esplorarli e ascoltare il loro messaggio.

*Ricordo in modo vivido quei pomeriggi d'estate nel retro del negozio di mia zia. Era di quei negozi di paese dove potevi trovare dalle sigarette alle spolette, dalle matite ai profumi, dallo sbieco alle calze, dalle canottiere ai maglioncini di moda. Era di quei negozi che seguono le stagioni: i libri e i grembiuli all'inizio della scuola, gli addobbi per l'albero di natale e le statuine del presepio a dicembre, coriandoli, stelle filanti e costumi per carnevale, camicine e leggiadri vestitini per la Pasqua e bikini e prendisole per l'estate.*

*Non ci si poteva mai annoiare!*

*Gli scaffali era pieni di colori e forme diverse; ad ogni pur piccolo spostamento le narici venivano sollecitate da odori diversi: quello pungente del tabacco, quello avvolgente della carta e dell'inchiostro, quello del sapone e della canfora e quell'odore di nuovo che hanno gli indumenti mai usati. Anche i rumori variavano: il trillo del campanello della porta che si apre, il calpestio seguito dal chiacchiericcio di un cliente, il tonfo sordo del pacchetto di sigarette appoggiate al banco, il fruscio delle banconote o il tintinnio delle monete, delle penne biro o delle matite sparse sul bancone, il fruscio del cellophane quando si fa scivolare fuori un indumento nuovo, lo strofinio dei cassettoni dell'espositore nella ricerca del colore giusto di una spoletta. Li sento ora come allora nell'elencarli, dall'entrata fino all'entrata (c'era una sola porta a vetri) in uno scorrere video/olfattivo/tattile/uditivo/motorio a 360 gradi.*

*Ma in quei pomeriggi di agosto l'ingresso del negozio era chiuso a chiave (cosa assai rara) e il fulcro dell'attività diventava il tavolo della cucina avvolta nella frescura. La porta che dava sul cortile aperta e la soglia riparata da una tenda da sole che ogni tanto svolazzava, spinta dal venticello proveniente dal vicino parco di una vecchia villa signorile.*

*Stoffe, forbici, gesso, cartamodelli, metro, filo da imbastire, scatole di spolette colorate, aghi, macchina da cucire. Sotto la guida sbrigativa e carezzevole della zia, la mamma, mia cugina, io e mia sorella, tutte noi ci trasformavamo in sarte in erba.*

*Le mani incessantemente lavoravano accompagnate dal sommesso ticchettio della macchina da cucire e dal calmo, pacato, intimo discorrere dei problemi della vita.*

*Non c'era premura, non un obiettivo da raggiungere, nulla da risolvere, solo la possibilità di lasciare emergere dubbi, difficoltà, riflessioni, possibilità, conclusioni.*

*Anch'io, seppure ancora bambina, potevo dire la mia ed essere ascoltata, formulare domande e ottenere risposte, se risposte c'erano, o rimanere, come spesso accade, con una domanda che col tempo, molto tempo, avrebbe trovato la giusta risposta per me.*

Per me... Chi sono io? Un essere umano tra gli umani.

Come riconosco un essere umano? come mi riconosco?

Ci sono alcuni processi che io e gli altri esseri come me compiono nella loro crescita.

Io come voi ho imparato a camminare, poi a parlare e pensare (ma su questo ci sto ancora lavorando).

Il primo passo è quello per cui il bimbo si toglie da uno stadio quasi animale, elevandosi a quello umano: è quello che con espressione popolare si chiama l'imparare a Camminare.

Ma in questo imparare a camminare sta la possibilità di adoperare, come uomo, tutto il complesso degli arti di movimento per situarsi nel mondo in modo tale che vi si inseriscano con un determinato equilibrio. Penso a Irene, la mia nipotina, che ha appena iniziato a muovere i primi passi e fa esercizi con il gradino, allunga la mano per prendere di oggetti sul tavolo (finalmente ci arriva!), scopre con entusiasmo la possibilità di andare dove vuole.

Il secondo dono che l'uomo riceve nei primi anni di vita e per tutto il corso della stessa, è l'imparare a Parlare.

E' quella facoltà per cui l'uomo si inserisce nel suo ambiente umano, mentre con l'imparare a camminare si inserisce nel mondo intero con i suoi arti naturali di movimento.

La terza facoltà che l'uomo si conquista è l'imparare a Pensare. Per quanto fragile e semplice essa appaia all'inizio della vita, da essa si sviluppa nel bimbo, a poco a poco, in modo primitivo, il formarsi delle rappresentazioni. -*Facciamo finta che* - introduce Sebastian 4 anni - *Io sono il babbo e tu la mia figliola? Questa valigia ci serve per partire e andare al Polo Nord...* - e il gioco della fantasia si sviluppa in un crescendo di immagini frutto del pensiero.

Perché vi parlo di questi primi fondamentali passi dell'essere umano in divenire?

Se osservate, potete notare come tutti questi apprendimenti siano spinti da un bisogno primario dell'uomo: quello di muoversi.

Mi muovo quando cammino, muovo le labbra e tutta la bocca quando parlo, muovo le rappresentazione e le idee quando penso.

Steiner afferma:

*Nel linguaggio non giace solo la parola. Nella parola sta tutto l'uomo come corpo, anima e spirito. La parola è solo un sintomo dell'uomo più ampio"*

Rudolf Steiner O.O.304a, Conferenza del 26.3.1923,

**parlare** 2 v. intr. [lat. mediev. parabolare, \*paraulare, der. di paraböla (v. parola - Racconto che, attraverso comparazioni, similitudini, allegorie, esprime un insegnamento morale o religioso: le parabole di Gesù, del Vangelo; la p. del ricco epulone)] (aus. avere).

1. a. Pronunciare suoni articolati, dire delle parole: il bambino ha cominciato a parlare

2. a. Esprimere, per mezzo del linguaggio articolato, pensieri e sentimenti:

*parla, parla, ma in sostanza non dice nulla; tu parli senza pensare, senza riflettere, senza sapere quello che dici* (e con sign. affine, fam.: parli perché hai la lingua, perché hai la bocca, quando qualcuno dice cose irragionevoli, assurde, insensate); *p. a vanvera, a caso; Dio, quanto parli!*; *tu parli troppo* (anche a chi si lascia sfuggire cose che dovrebbe tacere); *è un tipo che parla poco, che non parla molto, di poche parole, laconico; pensa molto, parla poco e scrivi meno* (sentenza in forma prov.

Penso che ad ognuno di voi, in questo momento, siano venute in mente molte altre espressioni legate all'esperienze del parlare e dell'ascoltare.

Quando qualcuno sta parlando, qualcun altro sta ascoltando, con la parola siamo nella dimensione della socialità; con il pensiero siamo nella dimensione dell'interiorità. Non dobbiamo mai considerarle separate, le possiamo osservare separatamente ma sappiamo che siamo continuamente inseriti in una e nell'altra dimensione.

Soffermiamoci ora a fare alcune osservazioni sul Parlare:

Nella sua evoluzione, questo è uno dei primi movimenti che il bambino compie per imitazione: ripete i suoni, poi dal parlare inizierà a svilupparsi il pensiero.

Non è necessario pensare per parlare, ma per pensare è necessario saper parlare (conoscere il linguaggio)

Quando intendo esprimere parole pensate e decisive, mi pongo nell'attitudine interiore "Io parlo una volta sola"

Quando voglio esprimere qualcosa è proprio parlando che i miei contenuti, quello che ho dentro, che sento di voler dire, si delinea, si sviluppa e, nel contempo, si chiarisce anche a me stesso (le due dimensioni di socialità ed intimità sono sempre strettamente connesse e qui ne facciamo esperienza inequivocabile)

Se non riesco a parlare di qualche contenuto, questo rimane sconosciuto o bloccato e anch'io posso restare sconosciuto (agli altri) e bloccato in me stesso, con un sentimento di insoddisfazione nel mio intimo.

*"Prima di parlare domandati se ciò che dirai corrisponde a verità, se non provoca male a qualcuno, se è utile, ed infine se vale la pena turbare il silenzio per ciò che vuoi dire."*

BUDDHA

*"Chi è saggio non parla mai di ciò che non può tramutare in azione."*

CONFUCIO

A chi serve parlare? A me o all'altro? “*Quando parlo, mi ascolti?*”

Ci sono volte in cui abbiamo bisogno di parlare, per portare fuori di noi qualcosa che non riesce ad essere più tenuto dentro.

Mi serve poter parlare per creare una distanza tra l'oggetto del mio parlare e le emozioni che questo mi provoca o/e agita in me.

L'altro mi serve.... se ascolta, non “sente”, ascolta. Nell'ascolto c'è una qualità particolare dove l'orecchio ha solo la funzione di mettere in contatto due individualità in cui una viene accolta, vista e sostenuta dall'altra. Chi ascolta è strumento per...

Se invece parlo per offrire all'altro conforto, consiglio, conoscenza... allora è all'altro che dovrebbe servire e lo divento uno strumento per....

Fino ad arrivare a quella meravigliosa esperienza in cui questi due ruoli si alternano come una danza armoniosa e si crea il DIALOGO.

La parola “dialogo” deriva dal greco ed è composta da due elementi: “dia” e “logos”. “Logos” significa ragione, significato, e anche (semplicemente) parola. “Dia” significa “in mezzo a” o “a mezzo a mezzo”.

Quindi dove sta la ragione o il significato? In mezzo a..... chi parla e ascolta.

Se osserviamo il mio racconto, solo come esempio, possiamo renderci conto che il parlare, o meglio il dialogo, ovvero l'alternanza di parlare e ascoltare, si manifesta ed è influenzata da due elementi: lo spazio e il tempo.

Lo spazio influenza in modo determinante il contenuto e la forma della conversazione.

In quell'occasione c'era il trovarsi insieme in un luogo fresco (era estate), sedute, con un'attività, il cucito, che lascia spazio ai pensieri, ai ricordi, alle parole.

E' uno spazio raccolto.

C'è tempo. Niente preme dall'esterno per distogliere l'attenzione, la porta è chiusa ai clienti.

Quante volte ci concediamo lo spazio e il tempo per dialogare?

Se uno dei due o delle persone riunite ha premura, se si fa distogliere dal suono del cellulare o da qualcosa che lo richiama, la magica situazione che permette un dialogo si spezza.

Questo è quello che sta fuori.

Poi c'è quello che sta dentro.

Il dentro è dato dalle persone e dai loro rapporti reciproci.

Si conoscono oppure no? Hanno fiducia tra di loro? Si sentono libere di parlare? Sanno ascoltare? Sono solo alcune variabili che possono trasformare un dialogo in un “soliloquio”, o in un elenco di notizie e “gossip” dove l'individuo si nasconde o ancora in un “parlare tra sordi”.

Posso anche chiedermi: le domande che faccio e ricevo sono sincere?

Quando, per fare un esempio, chiedo a qualcuno “come stai?” sento di essere veramente interessato a quella persona? Solo se la persona interrogata percepisce un vero interesse, sarà disposta a parlare; la mera curiosità viene percepita come invadenza. Le risposte potranno essere un “bene, grazie” puramente formale. Qui siamo nel classico esempio stereotipato di derivazione anglosassone: -How are you? Fine thank you- e dopo si passa ad altro. Può capitare però che la persona interrogata risponda nel merito; che succede allora all'altro?

Va nel panico pensando: ma cosa mi sta dicendo? Ma per chi mi ha preso? Non ho tempo di stare a sentire.

Si rende disponibile ad accogliere pensieri, sentimenti, riflessioni che chi parla intende comunicare?

Da queste brevi considerazioni risulta che, se riusciamo ad osservare le nostre modalità di dialogo, possiamo cogliere/conoscere come ognuno di noi si muova nel mondo, quale qualità ci sia nel proprio relazionarsi con l'altro.

*Ora vediamo come in uno specchio, in maniera confusa; ma allora vedremo faccia a faccia.*

S. Paolo - Lettera ai Corinti 13:12

Possiamo accogliere queste parole come un invito ad impegnarci, qui nella nostra dimensione fisico-sensibile, a “pulire lo specchio” per iniziare a vedere in maniera un po' “meno confusa”.

Perché si parla di specchio?

Un tempo l'anima umana era come un vetro attraverso cui l'IO vero, la divinità, si manifestava attraversandolo.

Col trascorrere del tempo, con l'intensificarsi dell'aspetto denso e materiale dell'uomo, un lato di questo vetro si è oscurato; è diventato uno specchio. E' in quello specchio che si riflette l'IO vero. Come posso io qui nel quotidiano contattare questo IO?

Il grande mistero dell'uomo è proprio il suo essere spaccato in due: vive da un lato la coscienza frammentata di tutti i giorni e dall'altro ha una "coscienza superiore" molto più saggia e più vasta. Questo sdoppiamento ci offre una continua occasione di crescita, un'opportunità di superare questa frattura liberamente, riconquistando con i nostri sforzi la coscienza dell'Io spirituale.

Il cammino per ritornare in sintonia con l'Io spirituale coincide con quello della nostra liberazione interiore ed è strettamente connesso con la qualità del nostro pensiero.

Come miglioro la qualità del mio pensare?

Sicuramente sono possibili vari percorsi e tra questi il dialogo e il Lavoro Biografico.

Come dice Heinz Zimmermann ne - L'arte di comunicare

*"Se desidero chiarire un pensiero, mi basta cercare di formularlo con delle parole, tanto a lungo quanto necessita perché prenda una forma più distinta. La stessa cosa avviene con il dialogo. Per il fatto che l'altro mi ascolta e mi fa delle domande, i miei pensieri si chiariscono molto meglio che attraverso una riflessione solitaria."*

Nel dialogo sono l'attenzione, l'ascolto, le domande, la partecipazione e comprensione dell'altro che ci aiutano a ordinare e chiarire ricordi, riflessioni, dubbi.

In questo lavoro posso intuire qualcosa del percorso che IO ho deciso di fare sulla terra, posso entrare in sintonia, anche solo per un attimo, con lo sguardo limpido e chiaro con cui l'Io spirituale osserva e comprende la nostra vita.

Ma se non ho nessuno con cui parlare cosa faccio? Se voglio allenare la mia capacità di ricordo senza farmi sopraffare dalle emozioni che mi invadono appena lo avvicino, come faccio?

SCRIVO

Se nel parlare l'impulso alla chiarezza ci proviene dall'esterno, nel rapporto con un'altra persona, un'altra individualità, nella scrittura siamo soli... o meglio "Io sono sola con me stessa" (curiosa espressione, presente in tutte le lingue, che sottintende la presenza di due esseri: Io e Me).

Questa dicotomia presente nel linguaggio è "risolta" a livello grammaticale, dicendo che esistono due distinti generi di pronomi: il pronome soggettivo ed il pronome riflessivo. Bene, è corretto. Solo che ci si ferma all'osservazione formale. Qual è il significato profondo? "chi riflette chi"?

Abbiamo poco fa osservato che siamo il riflesso dell'IO vero.

Il banale esempio "Io mi muovo" si può spiegare con "Io muovo me stesso". Chiediamoci: quale IO fa muovere il mio corpo fisico? Il corpo fisico può decidere autonomamente di muoversi?

Quando lo parlo sono le parole che muovono i pensieri e li chiariscono.

Quando lo scrivo il primo atto necessario è trovare il tempo per pensare, per ricordare, per riflettere, ovvero trovare il tempo per ritirarsi nella propria intimità e connettersi con il proprio Io superiore per ... farsi aiutare.

Quando, con un atto di volontà, IO decido di scrivere, davanti a me trovo uno spazio vuoto, un quaderno, un foglio, un blocco, lo schermo di un computer, che solo IO posso riempire.

**scrivere** v. tr. [lat. *scrībēre*] (pass. rem. *scrissi*, *scrivesti*, ecc.; part. pass. *scritto*). – 1. a. Tracciare sulla carta o su altra superficie adatta i segni grafici appartenenti a un dato sistema di scrittura, e che convenzionalmente rappresentano fonemi, parole, idee, pensieri, numeri, in modo che possano poi essere interpretati mediante la lettura da chi quel sistema conosca.

Quando scriviamo, per chi scriviamo? Chi andrà a leggere ciò che abbiamo scritto? Cosa potrà capire da ciò che leggerà?

Io credo che il primo motivo per cui scriviamo sia l'ascolto di se stessi. Nello scrivere sono "costretto" a mettere una distanza tra me e ciò che attraverso la scrittura esprimo. Sono "costretto" a rileggere e verificare la chiarezza di ciò che esprimo, la sua completezza, la sua verità.

Ciò che ho scritto corrisponde a ciò che è avvenuto?  
 Cosa ho tralasciato, sminuito, enfatizzato? E' oggettivo ciò che ho scritto?

es. Ho ripreso più volte quel breve scritto che vi ho letto all'inizio e so che se avessi continuato il ricordo sarebbe diventato ancora più ricco, reale, vero.

L'essere umano, in quanto partecipe del mondo fisico, del mondo animico e del mondo spirituale, può fare in ognuno di questi tre ambiti esperienze differenti, da armonizzare una con l'altra: nel mondo fisico posso "misurare" ciò che avviene; nel mondo animico posso "percepire" ciò che avviene e nel mondo spirituale posso "intuire" ciò che avviene.

Descrivo, spiego come mi sono sentito e attendo che qualcosa si manifesti.

*"...arriva sempre un momento, quando si è adulti, in cui si sente l'esigenza di raccontare la propria storia di vita, ed è possibile farlo sia in forma scritta che oralmente.*

*Pensare "da un punto di vista biografico" significa proprio fare ordine dentro di sé, aiutarsi nella comprensione del presente, ma anche del passato: ritrovare ciò che è stato perduto .....Insomma descrivere il passato per trovare il proprio presente, provare gratitudine verso qualcuno o qualcosa, scoprire di avere dimenticato alcuni eventi o alcune persone.*

*Il pensiero autobiografico ha il dovere di sorprendere: è ciò che si è realizzato, le proprie sofferenze, i propri amori. .... il pensiero autobiografico ha bisogno di coraggio, certo, ma anche di metodo,..... Chi scrive o racconta 'sente' quel che ha vissuto e 'si riconcilia' con la propria realtà interiore e col proprio passato.*

Duccio Demetrio - Raccontarsi, l'autobiografia come cura di sé.

Quando parlo di me, quando scrivo di me racconto la mia biografia .

La mia biografia si snoda tra due margini: l'esterno, il mondo in cui incontro la realtà fisica, le altre persone con la loro vita governata da leggi e strumenti uguali ai miei e la mia interiorità in cui, attraverso il mio modo personale e unico "suono" quegli strumenti più o meno in sintonia con le leggi della vita.

Il risultato sarà l'osservazione del dipanarsi di una biografia, in questo caso la mia, dove si manifesta la mia essenza spirituale, dove posso cogliere il mio Io superiore, quell'Io che partecipa al vero Io.

In questo caso si parla di "dialogo interiore".

Chi dialoga? Se esiste questo modo di dire ci sarà un motivo!

Se mi pongo domande, a chi le pongo? A me, risponderebbe l'analisi della frase.

Non sono sola quindi in questo dialogo? E le risposte che arrivano, da dove e da chi arrivano?

Quando si parla o si scrive di una individualità è possibile scorgere come le difficoltà, le prove e i passi che si compiono in ogni fase della vita hanno caratteristiche simili per tutti.

Ma nell'osservazione della mia biografia si manifesta il mio Io, nell'osservazione della vostra biografia si manifesta il vostro Io.

Che meravigliosi incontri e incroci si creano tra una biografia e l'altra!

Che straordinari percorsi compie ognuno di noi con le persone che incontra e come incredibilmente un aspetto della biografia di una persona influisce, a volte in modo cruciale, su quella di un altro essere!

SE...

- non fossi andata in Israele, in un momento particolare della mia biografia, non avrei conosciuto Elena e ora non vivrei a Lecco

- non avessi avuto problemi di cuore, non avrei interrotto la formazione in Arte della Parola e non avrei conosciuto Andrea, quindi ora non sarei qui con voi

- non avessi conosciuto Giovanni (il mio ex marito) non sarei andata a vivere vicino a Magenta, non avrei insegnato lì, non avrei conosciuto la mamma di Martina, che mi ha presentato Mareva, che mi ha fatto conoscere l'Antroposofia.

Ho fatto queste esperienze per arrivare qui, dove ora sono.

2020

Carla Costa

Che disegno incredibile appare. Che saggezza. MERAIGLIA! GRATITUDINE!

*“Una vita sociale sana si trova soltanto quando nello specchio di ogni anima la comunità intera trova il suo riflesso e quando nella comunità intera le virtù di ognuno vivono”.*

R. Steiner

Conferenza del 27 Maggio 2020