

## La zattera

“Quella fiamma sconosciuta è la tua zattera, lo sai?” Questa canzone mi piace, l’ascolto spesso.

Nikola, il mio coach, lo sa; la detesta perché la trova alquanto vintage.

È nato in Serbia, ma considera l’Italia la sua patria adottiva. Nonostante viva qui da 40 anni, il suo italiano è tuttora barcollante.

“Vai Milena, vai! C’è tutto mondo intorno che gira ogni giorno e che fermare non potrai mai. Affronta problemi. Entraci! Ti tocca.”

Da giovane ho fatto nuoto agonistico. Oggi, nel tempo libero, frequento i “master”. So nuotare ancora bene, perciò gli uomini non mi hanno, nonostante tutto, ancora affogata. Ma c’è mancato poco. Sono riuscita a ritornare a galla grazie a Nikola che sa come prendermi. Quando le emozioni straripano, sa come contenerle, sa come arginarle. Se il suo italiano mi fa sorridere, i suoi discorsi molto, molto meno. Praticarli comporta fatica, simile a quella che si fa in acqua.

“Vuoi sporcaccione?” mi chiede.

Lo dice per provocarmi. Sa del mio sogno di stare bene con un uomo. E quello “stare bene” è proprio quello che mi manca.

Nikola quindi mi aiuta negli affari di cuore perché teme che possano incidere anche sui miei “tempi” in vasca. Mica per altro...

Nella nostra relazione ci sono dei compiti precisi: lui fa da sentinella, io sto in trincea. Lui vede e consiglia, io rifletto e poi eseguo. A volte senza batter ciglio, a volte no.

Ci possiamo permettere di parlare e dirci molto. Una cosa è certa: a Nikola non la si fa.

Lui “vede” ed io non posso far molto altro che dargli ragione.

“Ma no... ma che ci sappia fare sì”, rispondo.

“Certo. Ma conta sempre cosa vuole tu alla fine!”

Barbara Gaiardoni Meno male che Heidi c’è

“Cioè?”

“Primo: rispetta te stessa. Secondo: metti a fuoco cosa conquistare, dove vuoi andare. Voglio una relazione così, così, così. Resto arriva. Ma scherziamo? Milena è bellissimo giardino! Sai contadino cosa fa con sua terra per sapere cosa piantare?”

“Ma cosa c’entra?”

“C’entra, c’entra! Guarda, tocca, annusa, pensa a cosa seminare. Fa sommatoria e capisce se i conti tornano o no. Così tu. L’uomo che ti ama deve scoprire tua natura, ma lo deve fare piano piano! Quanto più uomo scopre lentamente, tanto più donna comincia a esistere. Diventa più desiderabile, più preziosa.”

“Intendi no al tutto e subito?”

“Certo, come tartaruga. Tu stessa avrai più tempo per guardarti attorno, sapere più di lui. Capire se vuoi veramente lui. Più sai quello che vuoi, più ti senti forte.”

“Vorresti dire che se elenco e definisco le caratteristiche di come vorrei fosse una cosa, questa comincia a esistere veramente? È così?”

“Certo. Essere coerenti con ciò che tu desideri rafforza desiderio stesso.”

Nikola mi sprona nel mio sogno: quello di amare ed essere amata. Quando m’innamoro, mi anniento, mi dimentico. Scompaio. Perdo la bussola e scordo altre passioni, altre cose che vorrei fare. Sprofondo. Perdo di vista la bellezza di sapere cosa potrebbe essere meglio per me. Rinuncio alla mia autonomia per seguire la vita di altri. È successo molte, troppe volte.

“Di’ basta, se serve. Lo so, non è facile dire no. Ma significa soprattutto rispettare, accettare se stessi: solo così si cambia. Hai dei limiti come tutti. Riconoscili. Serve per relazione. Il limite è pavimento del rapporto: dà stabilità, segna i confini. Poi forse si supera tutto, ma piano piano.”

“Come si arriva a riconoscere il proprio limite?” chiedo.

“Ascoltati. Di’! Se posso, bene, altrimenti fai che mondo vada avanti da solo. Forzi quando senti di non avere più fiato? No. E allora anche nella vita serve allenamento per avere più ossigeno quando sei stanca. Non è bello finire spompati! Come in acqua, anche fuori le imprese difficili richiedono resistenza alla fatica.”

Quando sono affaticata, perdo il controllo. Tocco il fondo. Nikola è lì, come quel delfino che ti risollewa dandoti una spinta decisa, oplà, in superficie. E poi mi allena in acqua e mi prepara anche all'attraversata della vita. È la zattera per tornare a toccare terra! Spetta a me remare, quell'andare per mare che richiede sforzi per affrontare nuovi desideri, pensieri, emozioni, sentimenti. Stare al mondo significa dare voce al proprio mondo. È permettere che *qualcuno, quell'uno* vi entri, poi "tiri fuori" debolezze e risorse. È tollerare il sentirsi dire "Ma come hai potuto permettere a quello lì di farti questo?", senza avvertirlo come rimprovero o giudizio, ma come un benefico scossone alla mia autostima. Nikola è sorprendente, è prezioso, mi si para davanti quando ho il dubbio se dire ALT! Mi ferma lui stesso, se io non posso. Mi fa da specchio quando non mi guardo abbastanza. Non mi permette di fingere. Se serve, diventa trasparente, si lascia trapassare ed io agisco. Diventa invece muro quando sa che non c'è trippa per gatti.

Quella con Nikola è una storia che richiede uno stato di ferma e che, paradossalmente, assorbe molte energie. È una rieducazione alle potenzialità nascoste, in cui i sentimenti, le emozioni e i gesti hanno un peso e un nome. Non poteva essere che lui, quella fiamma sconosciuta, la mia zattera.

"Non importa se qualche volta cadi-dice Nikola- conta rialzarsi. Devi riprendere lotta e rotta! Ti alzi, ti pulisci sedere e vai avanti."

Il cambiamento consiste nel percorrere, in maniera più o meno cosciente, il tragitto per riemergere, per respirare. La strada è veloce e lenta nel contempo. La paura di non farcela si alterna al desiderio di esistere e nel sentire che qualcuno, qualcosa ti chiede di non mollare, di non fare opposizione affinché la spinta sia salvifica. E poi su. Il primo respiro.

Poi, senza tanti preavvisi, si manifestano i primi segni del cambiamento. S'inizia a notare ciò che, prima d'allora, non si vedeva, non sembrava essere possibile. S'intravede la riva, ma non si è ancora in grado di approdare, perché il fiato non si fa in quattro e quattr'otto. Una certa spossatezza, però, non consente ancora di nuotare con le sole proprie forze. Allora si lancia un "SOS".

“Sono innamorata.”

“E lui?”

“Non so! So solo che accetto tutto. Ho una paura boia di stufarlo.”

“Già capitato o sbaglio? Che cosa sai di lui?”

“So.”

“È sposato, ha compagna... Piace mare o montagna?”

“So che mi piace.”

“Non basta. Ci devi stare, prima di dire. Milena, non sono cazzate queste.”

Commetto errori ricorrenti. Sono ancora troppi i fraintendimenti con gli uomini che incontro. Se le cose si ripetono, vuol dire che qualcosa deve cambiare. È come una torta che non riesce: è fondamentale variare gli ingredienti e le dosi. Anche in amore funziona così. Se una barca ha una falla, si deve intervenire tempestivamente, pena l'andare a picco.

Si dice che sbagliare è umano, perseverare è diabolico. Ed è proprio così! Andare avanti facendo finta di niente è un po' come morire lentamente, si è vivi per modo di dire.

“Vai calma, ci vuole tempo.” dice Nikola.

“Per cosa?”

“Quanti uomini stai frequentando?”

“Nessuno.”

“E allora chi è quello?”

“Uno che sto studiando.”

“Ma tu sai che effetto fai agli uomini? A volte sembri sciocca: ridacchi, parli poco. Altre volte sei seria, troppo seria. Non c'è dubbio! Sei figa, ma questo non basta. Hai testa giusta su corpo sbagliato, ecco perché non sei escort miliardaria. Metti assieme quello che sei e che hai perché se no è casino. È difficile essere amati solo per quello che si è, serve fare matrimonio tra testa e corpo. Ascolta te stessa e quando senti che testa e cuore battono assieme, lascia perdere tutto e tutti e vai. Dai, ciccia, su, su.”

Arrossisco. Mi faccio coraggio e gli racconto della volta che l'ho fatto quando non avrei potuto e anche di quando si è buttato sul letto, si è abbassato gli slip, lì fermo, in posizione, che aspettava qualcosa "...che tu ovviamente hai fatto-sorride Nikola-Non c'è niente di male in questo. C'è invece che non hai capito che quello che ti aspettavi era diverso da quello che voleva lui."

Nikola queste cose me le può dire senza che io mi senta morire di vergogna. Per me sarebbe così naturale amare con il corpo; è un atto di grande fiducia.

"Devi darti tempo per capire chi hai davanti. Se ti dai subito puoi essere fraintesa. Ci sono uomini che provano gusto solo per quello e poi ti mollano. E poi, stordita, piangi. È come chiudere stalla quando buoi sono già scappati, a cosa serve?"

"Già! Sai che arrivo a stare così male da non riuscire ad alzarmi dal letto?"

"Nessuno mi ama, lui non mi ama, ma quanto non mi ama... È così, vero, che diceva pubblicità?"

"La fai così facile! Ma tu sei un uomo, non sai che serve tempo per digerirla..."

"Cosa?"

"La tranvata. Perdere un amore è un lutto."

"Macché lutto! Sei oca e basta. È troppo comodo piangersi addosso quando ormai frittata è fatta."

"Credi che la vita mi stia dicendo qualcosa?"

"Certo! Se le cose che non ti piacciono si ripetono, significa che non hai capito cosa non va. Per esempio, il tuo modo di raccontare cose che ti riguardano è troppo sincero. Se non sai ancora chi hai davanti, cosa racconti?"

"Mi fido Nikola, semplicemente mi fido. Sai una cosa? Quando sbaglio vorrei essere in grado di sorriderci un po' su, di prendermi un po' in giro..."

"E fallo! Ti ho raccontato della donna innamorata di me?"

"No."

"Era la nonna di un bambino che allenavo. Veniva tutti i giorni in piscina. Un giorno m'invita per un caffè, un altro giorno mi chiede di andare a mangiare un boccone. E io andavo. Era nonna divertente."

“Ma tu avevi intuito qualcosa?”

“No. Un giorno mi dice con lacrime agli occhi che è innamorata di me. Non ti dico...”

“Eh...”

“Niente. Danghete! Col culone per terra.”

“In che senso, danghete col culone per terra?”

“La mia risata l’ha fatta cadere dalla sedia.”

“Fammi capire, lei ti dichiara il suo amore e tu ridi?”

“Donna vecchia che s’innamora dura un’ora. Dalla rabbia ha dato pugno sul tavolo, ha perso equilibrio ed è caduta.”

“E allora?”

“Alla fine si è messa a ridere anche lei.”

“E cosa c’era di così divertente?”

“Pluff! Chiappe sul pavimento... Tutto in vacca.”

“E questo per dirmi..?”

“Tutto cambia, anche tragedia può divertire. Dipende da come la leggi. Piangere serve, ma no lacrime di cocodrillo. Quando sbagli, pensaci su, poi impara anche a prenderti in giro.”

Mi mette la mano sulla testa, mi scompiglia i capelli.

“Dai ciccia! Basta perdere tempo. Timone tutto a dritta. Abbiamo gara da vincere.”

Lo sapevo, finisce sempre così: “Partecipare è importante, vincere è meglio”, questo è il suo motto.

Scendo le scale dello spogliatoio. Nella testa mi frulla, improvvisamente, un biglietto che mio padre mi aveva scritto: “Lenti sono i colpi di remo che i Vichinghi imprimono alla loro imbarcazione. Devono proseguire cautamente in quel mare nebbioso. Il nocchiere, a prua, scruta, davanti a lui, quel lembo di mare che la fitta nebbia gli permette di vedere; pronto a dare l’allarme. Ma dopo la nebbia sanno che... sicuramente viene il sole! Ora noi Milena siamo fieri Vichinghi nella nebbia! Avanti con i remi!!! Forza!!!”

# Spunti

## IL CAMBIAMENTO

Riconoscere l'errore non significa aver capito come e cosa fare per porvi rimedio. Per mettere mano a una situazione fastidiosa la prima domanda che ci si dovrebbe porre è: "Sono disposto ad accettare i miei difetti?" Una risposta affermativa comporterà non pochi fastidi, i soli da cui partire per operare piccoli cambiamenti. Una rinascita deve passare, necessariamente, da una morte.

Ma che cos'è il cambiamento? Il cambiamento è energia che serve anche per stare fermi, per poter leggere la realtà attraverso differenti punti di vista. Quella del consulente è una figura fondamentale perché vede ciò che io non vedo! Lo stare fermi, centrati nella propria convinzione di accompagnare e aspettare l'andamento degli eventi, richiede uno "sforzo" non da poco. Occorre forza per stare lì. È un dispendio di energia.

Mettere in atto un cambiamento significa stravolgere una situazione e con essa tutti gli attori coinvolti. Serve individuare direzione e mezzi per conseguire gli obiettivi prefissati. Serve la consapevolezza di essere esposti a critiche, perché è ovvio che

Barbara Gaiardoni Meno male che Heidi c'è

“non si è più quelli di prima”. È fondamentale mantenersi ben saldi nonostante le bordate a cui si andrà incontro.

Significativo è l'esempio del fiume che mantiene la sua forma, nonostante le bizze delle correnti.

Cosa occorre per il cambiamento? Lentezza e progressività sono fondamentali. Come il piccolo ruscello che si gonfia al ritmo delle precipitazioni, così è il cambiamento. Più è graduale, più si evitano i danni di una “piena”.

La precisione delle scelte, la gradualità degli obiettivi da raggiungere necessitano, quindi, di un tempo di maturazione, di attesa. Il cambiamento, infatti, non è mai immediato: richiede la precisione di passaggi richiesti che consolidino il “nuovo”. È l'impreziosirsi di un lavoro molto duro.

È il lavoro degli artisti e dei rifinitori nelle cave di marmo. Il ruolo e il sapere di ciascuno contribuiscono alla creazione del manufatto e alle sue rifiniture, attraverso l'utilizzo di arnesi adatti allo scopo: dagli scalpelli alla carta abrasiva di spessore decrescente; all'osso di seppia spetta il tocco finale.

Così avviene il cambiamento. Da una fase di “demolizione” si attraversa quella di “estrazione”, per approdare alla “creazione” del nuovo.

Tutti passaggi che richiedono sapienza, fermezza e delicatezza da parte del consulente, pazienza e resistenza alle frustrazioni da parte dell'utente.

Il cambiamento richiede l'accettazione dei propri limiti, i più svariati: da quelli caratteriali a quelli legati alla propria fisicità.

Guardarli da vicino presuppone che ci sia una dichiarazione di cosa si voglia essere, di come e dove si voglia andare.

Riconoscere, per esempio, di non essere affatto portati per un lavoro dipendente, comporta predisporre al fatto che almeno una parte della giornata sia dedicata a un'attività professionale “libera” dai tradizionali vincoli del lavoro subordinato. Molti sono coloro i quali lavorano con contratti part time e che poi scelgono di dedicarsi anche a una professione indipendente.

Accettare il proprio limite significa non divergere dal proprio sentire: evidenzia l'importanza del sapersi concentrare sulle forze a disposizione.

Per tornare all'esempio, oltre al desiderio d'in-dipendenza professionale è opportuno coltivare flessibilità e disponibilità, peculiarità compensative che dimostrino attenzione e cura del cliente.

È sempre cosa buona e giusta ricordare che non si può avere tutto.

Riconoscersi limitati permette di trovare quel carattere unico, che è solo nostro. Non sono gli altri a farci sentire ciò che siamo o che vorremmo essere. Certo, la comunità ci soppesa: giudica i nostri difetti, gli insuccessi, le cadute, ma è solo il riconoscere cosa si vuole veramente essere, che fa di noi individui sereni. Qualsiasi forma di percezione obiettiva di sé è doverosa, un diritto di cui non ci si deve privare: chi abbassa il livello delle proprie aspirazioni riduce se stesso e induce gli altri a fare lo stesso nei suoi confronti. Fino a che non si arriva a prendere consapevolezza di ciò, ricapiterà quello a cui abbiamo attribuito la valenza di errore.

C'è chi crede che resistere al cambiamento sia il male minore.

Personalmente non la penso così: se resistere, infatti, comporta il "sempre uguale", affrontare il cambiamento offre l'opportunità di ammirare orizzonti differenti, calcare nuovi scenari come quelli degli innamorati, che pensano e si muovono non solo per procurare piacere all'altro, ma per accrescere quell'amore di sé, il più difficile da conquistare fino in fondo, perché in continuo divenire.