



sara cattò

Dare e prendere

Dalla versione integrale di *Imparare a innamorarsi*

Ritengo che uno dei più geniali contributi del lavoro di Bert Hellinger siano state le sue intuizioni su quelli che egli ha definito “Ordini dell’amore”. Il lavoro di Hellinger (noto in genere come Costellazioni Familiari) è molto complesso e tocca molteplici temi e aspetti psicologici. Quelli che mi interessano soprattutto in questa sede sono le sue proposte rispetto al bilancio tra dare e prendere all’interno di una relazione. Concordo con Nelles che afferma:

Il fatto che il maschile si compia nel dare e il femminile nel prendere è una condizione di base da cui non è possibile prescindere.¹

A uno sguardo più approfondito, ci si può infatti rendere conto che una riflessione sul dare e sul prendere è una riflessione sul Maschile e sul Femminile, ed è cruciale per affrontare altri due temi strettamente collegati e che giocano un ruolo così importante nel rapporto di coppia (e in ogni tipo di rapporto, per la verità): *altruismo* e *egoismo*.

Dare – Maschile

Essenza del Principio maschile è la generosità, il darsi, lo spendersi. Quindi un Maschile stitico, trattenuto, avaro di sé è un Maschile infelice, perché non realizza la propria natura.

Dare è offrire, mettere qualcosa di noi a disposizione di un altro, che deve essere libero di prendere o rifiutare.

Pensando al dare, subito lo colleghiamo al dare aiuto. L’aiuto non è però una sostituzione: non faccio qualcosa al posto dell’altro, ma lo metto nelle condizioni di poter fare da solo. Nei bambini troviamo di continuo la richiesta “aiutami a fare da solo”, che Maria Montessori aveva chiaramente compreso, tanto da farne il cardine del suo sistema pedagogico.

La gran parte del nostro dare, invece, è una sostituzione e una imposizione. I rapporti tra chi dà e chi riceve ne risultano così alterati, a volte fino a livelli estremi. Il *falso dare* si riconosce perché “donatore” e “beneficario” sviluppano particolari vissuti. Chi “dà” finisce per sentirsi svuotato, esaurito, sfruttato, abusato. Sviluppa, in genere inconsciamente, aspettative di gratitudine, riconoscenza, restituzione (“a buon rendere”) che però non vede mai realizzarsi. Così “dare” diviene un modo per deprecare l’altro di riconoscimento, accettazione, amore.

Molte persone preferiscono “essere a credito che non a debito”, e alimentano un senso di superiorità prodigandosi per i “bisognosi”. Orgogliosi del loro non aver bisogno di nessuno, vincolano gli altri con un ricatto strisciante: più ti do, più resti in debito con me. Ma siccome io non sono disposto a prendere da te, ti vincolo a un debito perenne, che non potrai mai estinguere. Così il rapporto è reso impossibile, perché è impedito lo scambio.

Da canto suo chi “riceve” si sente invaso, costretto, forzato, messo all’angolo, perseguitato, vessato, braccato, senza scampo. È vittima di quello che nel capitolo sei ho definito uno stupro emotivo. Così chi “prende” sviluppa sottili strategie e tentativi più o meno brutali per evitare queste “donazioni”, per smettere di dover ricevere per forza. Egli sviluppa quella che viene detta “sindrome rancorosa del beneficiario”, fatta di voglia di fuggire, bugie, sotterfugi, e un’aggressività ostile che può andare dal sabotaggio passivo fino a atti di violenza veri e propri. Fromm parla del falso dare come di *altruismo nevrotico* e scrive alcuni passi magistrali:

...l’altruismo nevrotico è un sintomo di nevrosi, osservato in molti soggetti disturbati non solo da questo sintomo, ma da altri ad esso connessi, quali la depressione, la stanchezza, l’incapacità di lavorare, il fallimento dei rapporti col prossimo, e via dicendo. Non solo l’altruismo non è considerato un “sintomo”; è spesso l’unico tratto positivo del carattere del quale i soggetti si vantano. La persona “altruista” non vuole niente per sé; vive solo per gli altri, si vanta di non considerarsi

importante. È sorpresa nello scoprire che, ad onta del proprio altruismo, è assai infelice e che i suoi rapporti con coloro che la circondano non l'appagano. ... questo altruismo non è qualcosa di separato dagli altri sintomi, ma uno di essi, e spesso il più importante; il soggetto è inibito nelle proprie capacità di amare e di godere; è pieno di ostilità verso la vita e dietro la facciata dell'altruismo si nasconde un sottile ma intenso egocentrismo.ⁱⁱ

Il vero dare presuppone invece che l'altro voglia ricevere, cioè che ci sia stata una richiesta da parte del ricevente; in tal modo egli è libero anche di rifiutare o di specificare di quale tipo di aiuto ha bisogno. Chi riceve si assume così la responsabilità di ciò che riceve e non è un bersaglio passivo e ostile del "dono". Ed è così anche libero di poter esprimere gratitudine per ciò che ha ricevuto.

Per dare occorre che chi dà sia capace di sintonizzarsi su reali bisogni dell'altro ed essere molto onesto rispetto alle proprie risorse e possibilità di poterli soddisfare. Vuol dire non attribuire ad altri bisogni o necessità che sono propri, né agire facendo sentire in colpa chi rifiuta le nostre offerte, né tanto meno farsi prendere la mano da un delirio di onnipotenza, per il quale tutto ci deve essere possibile sempre e comunque. Se no si finisce come il bravo boy scout che, impegnato a compiere a tutti i costi la sua buona azione quotidiana, costringe la vecchietta ad attraversare la strada e si sente doppiamente orgoglioso di sé per non essersi fatto dissuadere dalle proteste della poverina, che lui ha inteso come doverosa ritrosia.

Altro aspetto fondamentale, senza il quale il vero dare non è possibile, è la capacità di sopportare il dolore altrui. Soprattutto quando siamo legati affettivamente a qualcuno, ci è molto difficile permettergli il suo dolore. Non vogliamo vederlo soffrire, perché se lui/lei soffre anche noi stiamo male. Allora ci mettiamo in moto e cerchiamo di fare di tutto per toglierlo dal suo dolore, così da stare meglio anche noi. E finiamo per rischiare spesso di fare interventi inopportuni: che ne sappiamo veramente della causa del suo dolore? Che ne sappiamo di quali sono le reali necessità della sua coscienza e quali opportunità quella sofferenza porta con sé?

La gratitudine, al di là delle apparenze, è un'altra difficoltà che chi dà deve imparare a gestire. Pochi sanno reggere l'intensità emotiva della vera gratitudine. E rispondono al "grazie" con parole o frasi che tolgono potere allo scambio che potrebbe invece avvenire, e che è in tal modo interrotto. Frasi del tipo "non c'è di che, ma ti immagini, ma neanche a dirlo, ma che vuoi che sia, non m'è costato nulla, a buon rendere" annullano la tensione creativa tra i due poli emittente/ricevente e neutralizzano l'energia che potrebbe invece essere utilizzata per la guarigione di entrambi.

Per poter dare, occorre quindi essere capaci di reggere la gratitudine, di reggere vibrazioni elevate. Il vero dare è possibile solo se sappiamo *prendere* nutrimento dalla nostra fonte interiore, cui possiamo accedere solo se la attiviamo dentro di noi, non se la cerchiamo fuori. E riecheggiano le parole del Cristo: "il Regno di Dio è dentro di voi".

Questo è particolarmente vero quando si tratta di "dare amore". In genere pensiamo di non poter dare ciò che non abbiamo ricevuto. Ma in realtà non possiamo dare ciò che non sappiamo far sgorgare dentro di noi. Se la nostra sorgente è secca non potremo dissetare nessuno, né noi stessi, né altri. Nelles scrive:

La cosa importante dell'amore non è essere amati. È un desiderio infantile e se un adulto considera prioritario questo aspetto resta un bambino. Naturalmente ognuno di noi desidera essere amato, è perfettamente normale. Questo aspetto non deve però essere prioritario, perché se desideriamo ricevere amore lo perdiamo. L'importante è amare. L'amore nasce amando. L'essere amato segue l'amare come un'ombra, ma l'ombra viene proiettata solo se un oggetto si staglia contro la luce. Questo significa amare.ⁱⁱⁱ

...solo amando possiamo sentirci soddisfatti, *non* facendoci amare.^{iv}

Prendere – Femminile

Essenza del principio femminile è la capacità di ricevere, di prendere (*prendere* è un termine che preferisco perché sottolinea che si tratta di un'azione deliberata, non passiva e automatica). Quindi un Femminile che resta chiuso e rifiuta di prendere è un Femminile infelice, perché non realizza la propria natura.

Se a prima vista può sembrare che prendere sia una cosa facile e comoda (al contrario di dare), una riflessione più approfondita mette in luce che prendere presuppone invece molteplici capacità. Intanto implica che io sia in grado di riconoscere il mio bisogno e per far questo devo essere disposto a lasciar cadere l'illusione della falsa autonomia ("non ho bisogno di nessuno"), accettando la mia dipendenza dagli altri.

Poi è necessario che io mi percepisca degno di ricevere, e questo è spesso l'ostacolo più grosso. Quando ci sentiamo indegni di ricevere (indegni di essere amati), il modo migliore per nascondere a noi stessi questo dolore è convincerci che non ci serve niente e non abbiamo bisogno di nessuno.

Quindi prendere significa assumersi la responsabilità dei propri bisogni e formulare delle richieste chiare.

La dignità di sé, però, non basta; per prendere a piene mani, a cuore aperto, è necessario che io riconosca anche la dignità dell'altro e il valore del suo dono. Non si prende distrattamente o per sbaglio. Chi prende permette all'altro di dare.

Infine, prendere – così come dare - richiede la capacità di reggere le vibrazioni elevate della gratitudine, altrimenti chi ha preso non è in grado di restituire una vera gratitudine, e rischia un vuoto formalismo fatto di parole deboli.

Del *falso prendere* e di come si manifesti ho già detto a proposito del dare. Aggiungo solo che anche distorto il prendere si può vincolare a sé il donatore: il rifiuto di prendere è infatti un modo per negare valore e dignità al dono e un conseguente rifiuto della relazione. Spesso chi è incapace di prendere accusa l'altro di essere egoista, di non sapere o volere dare, di non fare nulla per soddisfare le richieste di chi dovrebbe prendere ma in realtà non sa farlo.

Falso dare e falso prendere si generano l'un altro, in conformità alla legge della polarità. Chi si arrocca nel falso dare, non sa né dare né prendere. Chi si arrocca nel falso prendere, non sa né prendere né dare.

Vero dare e vero prendere ugualmente si generano a vicenda. Dare è prendere dalla nostra sorgente interiore, è ricevere dignità e valore da parte del ricevente. Prendere è dare valore e dignità a noi stessi e valore a ciò che riceviamo e a chi ci dà.

Ognuno di noi dovrebbe essere in equilibrio nella capacità di dare e di prendere, che è un altro modo per dire che ognuno di noi dovrebbe essere in equilibrio nel suo Maschile e Femminile. L'equilibrio tra dare e prendere è così cruciale che il buddhismo ne ha fatto un cardine del percorso spirituale attraverso una pratica detta Tonglen che significa proprio "meditazione del dare [*ton*] e del prendere [*glen*]"^v, basata sulla respirazione.

ⁱ Nelles (2005) p. 26

ⁱⁱ Fromm (1994), p.65

ⁱⁱⁱ Nelles (2005,) p.62

^{iv} Op. cit. p.65

^v Si veda Lama Ole Nydhal (2006), p.115, e in particolare Boni (2002), p.162-4 dal quale riporto: "LA PRATICA DI TONGLEN. Iniziate sempre la pratica di Tonglen sedendovi o per terra a gambe incrociate, o su una sedia, avendo però l'accortezza di controllare che la vostra spina dorsale sia dritta, ma non rigida. Potete aiutarvi appoggiandovi al muro o mettendovi un cuscino dietro ai reni. Chiudete gli occhi e portate la vostra attenzione sul respiro. Osservate semplicemente il respiro che entra e quello che esce. L'osservazione del respiro non è una concentrazione. Non comporta nessuno sforzo, né alcuna costrizione della mente. La nostra attenzione è semplicemente indirizzata verso il respiro e poi lasciata libera di restare e di muoversi. Molto spesso all'inizio la nostra mente invece di rimanere sul respiro si ritroverà su altri pensieri. Quando ci renderemo conto di questo, non saremo né dispiaciuti, né frustrati. Non importa quante volte la mente sfugge su pensieri inutili, frivoli o negativi. Con molta dolcezza quando se ne accorgiamo riportiamo la mente sul respiro. Non importa quanti pensieri abbiamo. È importante che, quando ci accorgiamo di pensare, riportiamo l'attenzione sul nostro respiro."

Boni indica poi due usi particolari della meditazione Tonglen:

"A) PER SE STESSI: dovremmo poter individuare esattamente quale è il nostro problema. Se è fisico è più facile, ma se è un problema psichico o mentale assai spesso è stato ricoperto dalla nostra mente di pensieri, deduzioni, giustificazioni, desideri di incolpare gli altri per ciò che ci succede. È quindi nascosto nelle pieghe di una serie di

coperture di comodo. Bisogna usare una tecnica di analisi che dovrebbe arrivare profondamente dentro di noi. I maestri indiani la chiamano "Self enquiry", e non è soltanto una pratica di "autoanalisi", perché non vi è propriamente impegnato l'intelletto, ma la nostra coscienza. Mi piace assimilarla alla pratica di "ripulire un carciofo". Quando dobbiamo mangiare un carciofo romanesco cominciamo a togliere tutte le foglie rigide e dure che lo ricoprono fino ad arrivare al cuore del carciofo che è morbido e vellutato.

Arrivati al problema che desideriamo eliminare, alla nostra parte oscura, la teniamo in evidenza mentre poniamo in primo piano di fronte a noi la figura luminosa del nostro Guru, del nostro maestro, o, se non l'abbiamo, di un essere di luce, l'impersonificazione della Verità, della Compassione. Questa luce potrebbe anche essere la visione del nostro Sé interiore.

Abbiamo quindi ora di fronte a noi sia la nostra parte oscura, la nostra malattia, il nostro disagio, sia la nostra luce interiore, il nostro Guru.

Con l'aiuto del respiro inalate risucchiando dentro di noi il nostro problema, e con l'aiuto del respiro esalante lo espiriamo nella luce. Alla fine del respiro esalante, ispiriamo luce e la espiriamo nel nostro problema. Tonglen sarà così un'alternanza di "dare e avere" in quattro fasi. La prima è "avere" il nostro problema, la seconda è "darlo" alla luce, la terza è "avere" la luce, la quarta è "darla" al problema.

Piano piano la nostra parte oscura diverrà luminosa. Con il passaggio della nostra luce, il nostro problema troverà gradualmente soluzione.

Tonglen è una strana alchimia capace di immettere luce in qualsiasi buio. Da migliaia di anni la pratica di Tonglen rende sereni e sani coloro che la praticano. Usatela per voi stessi e altri.

B) PER GLI ALTRI: la pratica è sostanzialmente la stessa. Comincerà sempre con qualche minuto di meditazione sul respiro. In seguito, quando la nostra mente sarà quieta e noi saremo in contatto col nostro Sé, porteremo l'attenzione sul nostro paziente, sia esso presente o assente, ha poca importanza, e sulla sua parte oscura, sul suo problema. Aspireremo quindi in noi il suo problema e lo cederemo alla 'luce'. Aspireremo 'luce' dentro di noi, e la cederemo al nostro paziente, proprio all'interno della sua parte oscura."