

GIRINGIRO //// di Elisa Malacalza

Basta, ora dichiaro guerra alle abitudini sbagliate: ma non so se basteranno quelle solite tre settimane

Dicono che siamo fatti per il 95 per cento di abitudini. E che queste, alla fine, si passino un pochino pure nel Dna, come la mezza manica che cade nel lavandino anche se hai messo sotto lo scolapasta, ma quella scivola fuori e zac, intere generazioni avranno la fissa come te di, boh, mangiarti le unghie? Lanciarti il sale dietro se lo hai rovesciato sul tavolo? Lavare i piatti mettendo prima tutta l'acqua nel lavello? Io le abitudini non le sopporto. La mia abitudine è cercare di dribblare il più possibile le abitudini: se ti dicono struccati prima di andare a letto, ed è buona norma farlo, io no, rivendico la mia autonomia totale, mi appello ai diritti delle donne, e sfido la matita Kajal morbida. Al mattino, sembro un panda, il cuscino sembra aver passato la notte con il lucido da scarpe. A me sembra il cielo stellato di Van Gogh. Parcheggio sempre in un posto diverso, non so dare orari. Chissà quando è iniziato questo circolo di vendetta verso le abitudini.

La buona notizia, però, è che se vogliamo rompere un'abitudine bastano tre settimane di duro allenamento. Di sguardo passionevole verso quel che proprio «è più forte di noi». Tre settimane, senza voler forzare la mano, perché se tieni fuori dalla testa un pensiero, sforzandoti troppo, questo poi si ingigantisce. E ti mangia. Poi, ovviamente, c'è abitudine e abitudine. Ci sono quelle bislacche che ti hanno passato i genitori, cadute dallo scolapasta di cui sopra. Ad esempio, io non metto mai il cappello sul letto, questo sì, e mi dà terribilmente fastidio vederlo fare ad altri, perché mia mamma aveva un'amica che a sua volta le aveva detto di non mettere il cappello sul letto: e via,

ce lo siamo tramandate. Meglio lasciare la finestra spalancata, la porta pure: ma il cappello sul letto, mai. E poi ci sono le abitudini di cui non riusciamo a fare a meno, per raccontarci la stessa storia che, tutto sommato, a noi andrà sempre così, che non saremo mai Abbastanza forti per cambiare realmente strada. E in queste io sono campionessa di giochi olimpici nella Ripetizione dello Stesso Schema Comportamentale. Medaglia d'oro, d'argento, che costa mille e cento. Il mio fioretto di Quaresima è quindi questo: spezzare le abitudini che, già lo so, mi faranno male. Evitare di scavarsi la fossa da soli. Quindi, sto cercando di disinnescare i provocatori, con i quali di solito vado a - ipotetiche - nozze, di dire "Io" e non "Tu", di usare il "Tu" solo per confermare il prossimo mio, di

fare tre respiri prima di parlare, che se no quando parlo non si capisce niente, di essere flessibile, non rigida, perché sono le rigidità a farci male. E invece il mondo potrebbe essere un meraviglioso chewing-gum, di quelli che mi nascondeva nell'ultimo cassetto della credenza mia nonna Alice, che erano fatti di puro colorante e glutammato, forse. La riflessione al termine del test anti-abitudini è:

quando in noi prevalgono il Genitore o il Bambino il risultato è sempre prevedibile. Sempre. I giochi si concludono in maniera dolorosa, ma si tratta di un dolore che colui che gioca ha imparato a dominare, a conoscere. Fino a non poterne quasi fare a meno. «Prometto di lasciarmi aiutare da lei, a patto di non dovermi ristabilire», ha detto un paziente, qualche tempo fa, a un'amica psicologa. L'abitudine al dolore sembra una follia, e invece è gustosissima. Se fosse l'Adulto, invece, a prevalere in noi, il risultato non sarebbe sempre così prevedibile. Esiste l'eventualità di un fiasco, certo, ma sussiste anche quella di un successo, fino a che è possibile cambiare, uscendo dal fardello del "Non sono ok". Vi farò sapere.

Farò tre respiri prima di parlare, sarò flessibile, cercherò di dire più spesso "io"

LA BUONA NOTIZIA

Gli arcani nelle tasche degli uomini Ecco i segreti che ci regalano pace

Da quando è nato il mondo i vecchi hanno sempre detto: mai profanare ciò che la natura tiene ben nascosto perché Dio l'ha creata e lui solo è in grado di penetrarne gli arcani. Ciò che è nascosto nelle tasche degli uomini invece lo possiamo conoscere: è la nostra storia e assume forme diverse. Per un amico, ed è quasi l'unico a mantenere questo vezzo, è un fazzoletto di cotone che sa di bucato. Per Silvia Molinari e Alessia Napolitano invece le tasche nascondono degli arcani a cui «si impigliano tesori come in una rete»: è vivamente consigliato profanare questi segreti e i piacentini lo hanno fatto nei giorni scorsi entrando alla libreria Bookbank e visitando la mostra di carta e parole di Molinari e Napolitano. "Il Cosario" è il titolo dell'esposizione nata dall'omonimo libro dell'illustratrice e della narratrice e che fino a ieri è rimasta allestita in via San Giovanni: dentro ci sono finite quelle cose piccole che hanno l'aria di niente, ma danno la pace: foglie e spilli disegnati con tanta verosimiglianza da sembrare veri, lacerti di matite temperate apparentemente appoggiati sulla carta e invece armoniosamente dipinti ad acquerello, petali e fili di lana intricati gli uni con gli altri, ma capaci di districare i pensieri dell'osservatore. In che modo? Semplicemente nell'unico modo in cui riescono a farlo anche i fiori dei campi: li si crede senza profumo e



Una illustrazione del "Cosario"

insieme profumano l'aria. Allo stesso modo le cose piccole, se le si immerge nel vuoto metafisico della pagina bianca o le si colloca nel silenzio metaforico di una libreria, acquisiscono una nuova capacità: quella di liberare da quella ansiosa febbre di crescita che gli uomini chiamano storia. Che è un po' ciò che gli arcani della natura sorprendentemente fanno.

—Betty Paraboschi

PICCOLA POSTA

Ditelo a Eva Cuori in subbuglio

Eva@liberta.it

La cacciata del padre dal figlio è stata la condizione di tante separazioni. Non è più così, salvo eccezioni fonte di grande dolore per chi è costretto a subirla. Questa settimana Eva "parla" al maschile.

«Cara Eva, ti scrivo questa lettera affinché tu possa aiutarmi a capire perché io, padre separato di un bambino di 4 anni, non riesca ad avere il diritto di crescerlo dopo essere stato annientato, distrutto e ridotto a non poter essere padre. Da quando mi sono separato sono entrato in un girone dantesco senza fine. Difficile trasferirti le privazioni, le sensazioni e le emozioni che mesi di lacerazioni hanno provocato nel mio cuore. Solo chi le ha vissute al mio fianco può capirle realmente. Due mesi. Tanto è passato dall'ultima volta che sono riuscito a vedere mio figlio. Aveva due anni quando è iniziata quella che doveva essere una separazione da adulti. Ma già da subito ho capito che non sarebbe andata così. Nelle prime settimane la madre dichiarò il suo piano diabolico: che non avrei più potuto rivedere mio figlio fino a quando non avrebbe compiuto sette o otto anni. Vivo in un'altra città per lavoro e questo purtroppo complica tutto. Cara Eva, ti chiedo aiuto. Tu che forse conosci qualche cavillo, burocratico o legale, in grado di rimettere le cose a posto in uno Stato che tutela le mamme e distrugge la parte paterna di quella che un tempo era una famiglia».
Paolo, papà infelice

Caro Paolo, il tema è troppo lacerante perché si possano dare consigli sensati, tanto meno di tipo legale, che esigono una conoscenza del suo caso e una competenza. Si sentono tante storie

Papà separato in un girone dantesco. Ragazze trasferibili?

di padri bruscamente estromessi dalla vita dei figli, dove la madre gode di una posizione di privilegio, ma di pari infelicità. L'affido congiunto è diventato la regola, mitigando inizialmente

certi eccessi a sfavore del padre: dà inizio a una nuova stagione di relazioni fra ex coniugi, si può tentare di sgretolare il muro di ruggine affettiva. Quanto sia difficile questo nuovo inizio lo rivela un dato fornito dai centri piacentini di mediazione familiare come Epikurea. Nel 90 per cento dei casi di separazioni in cui apparentemente si è raggiunta un'intesa, riemergono presto ostilità logoranti, continue richieste per modificare i termini pattuiti con l'accordo. E questa guerra di nervi e di carte bollate si gioca sulle spoglie dei figli. La mediazione, l'ascolto da parte di un terzo soggetto imparziale, il mediatore, può preludere a una svolta se c'è animo aperto dei due "contendenti". E i tribunali e gli avvocati di parte sempre più spesso consigliano questa terapia leggera che aiuta a tirar fuori il boccone più amaro. Provi, provate.

«I miei amici della compagnia mi prendono in giro, mi è capitato di avere storie con ragazze che loro lasciano. Si va in discoteca, magari lei si mette con uno, poi la cosa finisce e arrivo io a consolarla. Arrivo sempre dopo, in genere mi va bene, non capisco perché la cosa dà tanto fastidio»
Alberto '97

C'è chi aggancia facilmente, chi è timido invece ha bisogno di un trampolino ed è favorito dall'ambiente protettivo del gruppo. Non se la prenda se qualcuno mugugna. Ma ci sono insidiose gelosie retroattive. Valuti il tempo trascorso dal legame dell'amico, se è di ieri, lasci perdere, se passano mesi la faccenda cambia. E molto dipende da come ci si è lasciati. Ma di ragazze così "trasferibili" ce ne sono? Faccio fatica a crederlo. Di solito è lei che sceglie, a qualunque età. E nel lo stagno delle vostre relazioni, davvero troppo chiuso, vedo il pericolo di sedere tutti insieme (tra ex e non) allo stesso tavolo a temperatura da ibernati, mentre i cuori friggono in olio bollente.

IN DUE

Festa del papà: festeggiate, è anche vostra

Eleonora Bagarotti

La Festa della mamma, la Festa dell'asparago, la Festa della burtleina, la Festa dell'anatra, la Festa del tortello, la Festa della coppa e la Festa del pisello, inteso come legume ma particolarmente "sentita" da molti maschietti - chissà perché vogliono sempre festeggiarla pubblicamente... Peccato che manchi la Festa della mamma single e, soprattutto, la Festa dei cervelli (poniamoci qualche domanda). Insomma, penserete mica di schivare proprio la Festa del papà, per caso.

Una buona tirata di orecchie

Adesso vi tiro le orecchie. Perché lo so, voi vi siete magari ritrovate a raccontare una serie di motivi (apparentemente) validi a vostro figlio sul perché papà non si vede mai. Lo avete fatto con un gran sorriso sulle labbra, poi vi siete chiuse in bagno a piangere di nascosto. Magari avete fatto finta di spedirgli un bel disegno, perché quel giorno era la Festa del papà, inventandovi persino una risposta di quelle che rassicurano il cuore. Non vi sto dicendo di creare false illusioni ai vostri figli e non voglio darvi una ricetta su come affrontare i momenti più delicati. Per il risotto al pisello della famigerata festa ce n'è più d'una, in quanto a mancanze affettive primarie non ne esistono.

Le fette di prosciutto sugli occhi

Però una cosa ve la dico. Toglietevi subito le malinconie di dosso e le fette di prosciutto dagli occhi. Là fuori - e questa è una notizia meravigliosa, anche per voi - ci sono padri di famiglia e figure paterne (educatori, allenatori, amici, parenti, insegnanti e persino scrittori, musicisti...) che rappresentano esempi positivi fortissimi. Nel corso della vita, potranno diventare punti di riferimento fondamentali per i vostri figli. Meglio così, rispetto a chi oggi festeggia un padre pessimo o quantomeno discutibile. Non fatevi abbagliare dalla forma e dalle apparenze. Guardate Facebook: quasi nulla è come appare. Io conosco uno che, dopo le gitarelle in campagna con la morosa, tartassa un'altra di messaggi per dirle quanto gli manca. Sarebbero queste, le situazioni da festeggiare? Non fatemi ridere. Smettete di frignare e oggi, piuttosto, fate una gita con il vostro bambino, cucinateli una bella torta. Questa è anche la vostra festa. E sapete perché? Perché una mamma single ha palle da vendere!

LO SGUARDO GIOVANE

Sorridi, poi sfilati: se l'imperativo è non abbattersi

Lisa Iacopetti

Brilla come una stella, ovvero: pochi semplici passi per non abbattersi nei momenti "bui". «Sii forte, che nessuno ti sconfigga». Primo passo: sorridi. Ora allarga le spalle, raddrizza la schiena e alza lo sguardo, senza smettere di sorridere però! «Sii nobile, che nessuno ti umili». Secondo passo: cammina, anzi, sfilati. Inutile fissare la punta delle scarpe ad ogni passo, guardati attorno, saluta chi conosci, osserva e lasciati osservare, senza timore. «Sii te stesso/a, che nessuno ti umili». Terzo passo: scrollati di dosso ansie e preoccupazioni, di ogni tipo. Qualcuno ti giudica? Lascialo fare, fosse davvero una persona migliore di te non avrebbe tempo di parlarti alle spalle. Ti senti deluso? Continua a camminare.

Per quanto possa essere terribile il peso di una sconfitta, non lasciare che ti porti a fondo. Non abbassare lo sguardo per un momento di debolezza, non trascurare i tuoi obiettivi per un'angoscia passeggera. Inseguì sempre i tuoi traguardi. Mantieni la fierezza nel volto, nell'atteggiamento, nella postura del tuo corpo. La tua forza, nasce in primo luogo da te stesso.