

## Tenerezza: commento all'articolo 'Passione e tenerezza come forze politiche' di Jô Gondar

Luca Leoncini\*

Dopo aver letto più volte quest'articolo continua ad arrivarmi una duplice sensazione: piacere e straniamento.

Mi chiedo il perché e (come mi accade di frequente) cerco su Google la definizione della parola 'tenerezza'; Oxford Languages riporta questa definizione:

1. Scarsa resistenza alla pressione, al taglio o alla lavorazione, alla masticazione: carni pregiate per la loro t.; la t. degli anni, dell'età, con riferimento alla fragilità di organismi molto giovani.
2. Sentimento o manifestazione di fiduciosa commossa gentilezza nei confronti dell'oggetto amato.

Ricordo una pubblicità di una nota marca di tonno in scatola che recitava così: 'Così tenero che si taglia con un grissino'. Ed è proprio questa la tonalità di tenerezza che mi risuona maggiormente dopo aver letto l'articolo.

L'autrice in un passo sottolinea 'Qual è la differenza tra passione e tenerezza? Sono due modi di relazionarsi con se stessi e con il mondo. La passione come linguaggio degli adulti costituisce per Ferenczi un'emozione forte e incontrollabile. Possiamo immaginarla come una linea dritta, incisiva, sia nel suo movimento di avventarsi sull'altro che di difendersi dall'altro. [...] La tenerezza, invece, costituisce un altro tipo di affetto, più fluido e poroso, che apre una più ampia superficie di comunicazione con il mondo esterno. È più permeabile all'altro e alle potenzialità dell'esperienza. Compone un mondo in cui l'individualità dei contorni, la fissità delle immagini e la solidità delle idee si dissipano, lasciando il posto ad altri modi di essere e di comunicare, meno esclusivi, più relazionali e interdipendenti'.

Sento una forte risonanza (un senso di piacevolezza nella pancia) sulla parola Tenerezza: non si tratta della natura specifica di questa emozione (in

---

\*Psicologo e psicoterapeuta. E-mail: Luca.leoncini76@gmail.com

contrapposizione ad altre emozioni, come per esempio alcune passioni citate dall'autrice: paura ed odio), quanto alla materia di cui è fatta.

Mi piace per descriverla l'aggettivo poroso, più di fluido (anch'esso proprietà della materia) e sicuramente più dell'espressione 'una linea dritta, incisiva' usata (in contrapposizione) per descrivere le passioni.

La parola porosità mi fa venire alla mente alcuni pensieri.

Innanzitutto, l'assimilazione/accomodamento di Piaget (2011): per far spazio a nuovi contenuti (siano essi emotivi che cognitivi) è necessario una disposizione neurologica e di atteggiamento mentale (cognitivo/emotivo) a 'metter da parte ciò che era prima': si tratta di uno dei capisaldi della scienza che cerca continuamente di superare le verità precedentemente assodate e, al contempo, una delle sfide più difficili di ognuno di noi umani così limitati.

La seconda 'finestra' che mi si apre è un argomento più antico e a me più caro: l'atteggiamento (definito anche 'Pilastro') di rapporto con l'esperienza che Jon Kabat-Zinn (1990) (e molti altri) definisce *Mente da Principiante*. L'autore, sulla scia degli insegnamenti antichi 2600 anni riferibili alla Meditazione Vipassana Buddista, sostiene che il nostro modo di avvicinarci all'esperienza di sé e del mondo sia un modo forgiato dalle nostre esperienze precedenti rispetto a quel determinato aspetto che stiamo incontrando (sia esso un oggetto, un suono, un pensiero, una relazione o altro) e che ciò limiti moltissimo la presenza mentale e consapevolezza del soggetto e allo stesso tempo la libertà di poter incontrare 'nuove versioni di sé'.

L'approccio che le pratiche meditative da lui riprese (Mindfulness Meditation) invitano a coltivare è basato sull'intenzione di avere un incontro con un 'oggetto di esperienza' come se fosse sempre la prima volta (mi fa venire in mente lo psicanalista W. Bion che diceva sempre di entrare in seduta 'senza memoria e senza desiderio'): come un principiante si avvicina a qualcosa che non ha mai visto. Curioso, forse insicuro, non incasellato, non incasellante. Con la mente che è (più possibile) una *tabula rasa*. O, anche qui sottolineo la confluenza con Ferenczi, come un bambino: capace di cambiamenti che a noi adulti sono spesso proibiti (da noi stessi).

In questo senso mi piace molto di più l'aggettivo poroso che non il non essere una linea retta, per descrivere il tipo di atteggiamento esplorato dall'autrice.

Un atteggiamento poroso mi fa venire alla mente un piano (di esperienze già avvenute, di sé e del mondo) ma con un certo grado di 'passaggio' tra il sopra ed il sotto, tra il qui e il là.

In questo senso è tenero (come il tonno): non oppone una resistenza granitica (e difensiva).

Certamente il rischio (sono d'accordo) con l'autrice è la possibilità di essere feriti: non c'è dubbio. E, ancora, mi trova d'accordo la conseguenza di questa feribilità: appartiene a tutti. Tutti noi abbiamo una certa dose di

esposizione alla ferità ogni volta che apriamo i varchi (i pori, potremmo dire): siamo feribili anche quando capiamo che in precedenza abbiamo fatto male qualcosa (un pensiero, un'azione o altro), quando ci accorgiamo di aver sbagliato.

La tenerenza/porosità è una qualità del dialogo con noi stessi, in primo luogo.

Cosa succede se ammettiamo che siamo tutti feribili?

Può succedere che ci sentiamo 'parte di un tutto', 'tutti sulla stessa barca': quella della limitatezza, della finitezza, della mortalità, della temporalità che fugge via.

E potrebbe essere più difficile odiare 'chi è come noi'. Meglio: potremmo provare compassione.

Quando parlo di compassione mi riferisco alla Compassione Buddista e la intendo in questo modo: l'intenzione di liberare se stessi e gli altri dalla sofferenza, la capacità di sentire la propria sofferenza e la sofferenza dell'altro senza farsene travolgere. È la forza interiore che ci aiuta a vedere le cose in una prospettiva di interdipendenza e interrelazione permettendoci di vedere più in là dello spazio limitato del nostro ego.

Per mettere in atto comportamenti compassionevoli sono necessarie alcune componenti descritte nella definizione che ho poc'anzi provato a fornire: la capacità di sentire l'altro (o noi stessi) in maniera porosa (per come ho provato a riprendere il senso dell'autrice), il desiderio di liberarlo dalla sofferenza, la capacità (meglio: la fiducia) di non farci travolgere da quella sofferenza (poiché la si è già affrontata in passato), la capacità di vedere le cose in un'ottica di interdipendenza (in qualche modo auspicato dall'autrice nel suo discorrere).

Quindi sono d'accordo con la proposta dell'autrice nel definire la tenerenza come forza politica e relazionale. Sarei d'accordo, sì: tuttavia sento anche una certa facilità nell'utilizzo della parola tenerenza come cambiamento. Sento un idealismo che, pur bello, non pone alcune questioni chiave. Tutte sotto la scritta Paura.

Il tema della Paura mi affascina da sempre, cifra più intima della vita interiore mia come immagino di moltissimi. La Paura è un'emozione primaria non solo nella sua espressione facciale - come evidenziato da Ekman (2007) -, ma nel significato base dell'esistenza biologica: rimanere vivi. Il nostro cervello si è evoluto in maniera sempre più complessa e affascinante, ma rimane ancorato ad un imperativo di base: sopravvivere. Gli studi neuroscientifici ci dicono che, se c'è in ballo la nostra vita, tutto il resto viene sospeso.

(Da sottolineare, tuttavia, anche il contributo di J. LeDoux (2020) che ha esplorato la possibilità che l'allontanamento da un pericolo di vita sia un 'movimento nel mondo' che non necessita strettamente di un sistema nervoso perché antecedente all'avvento filogenetico di un cervello).

E ciò che ci mette in pericolo oggi non sono più (per coloro che vivono in città) i leoni o altri animali feroci, ma altri modi ben più sottili (paura di perdere un lavoro, paura di un giudizio sociale incontrollabile, ma anche paure più auto prodotte come gli stati ansiosi, ecc.).

Una paura interessante da esplorare è, a mia opinione, ciò che sotto sta alla formazione della personalità e dell'identità: se producessimo risposte continuamente diverse al mondo e a noi stessi si genererebbero probabilmente uno spaesamento o un'angoscia di fondo per 'non sapere chi (stabilmente siamo)'. Ipotizzo che questa condizione potrebbe essere un nemico mortale da cui fuggire (in maniera quasi sempre inconsapevole).

Alcuni studi sulla natura della coscienza (Anil Seth nel 2023 ha provato a descriverli) sottolineano che la costruzione della realtà possa essere una continua allucinazione che tenta di controllare una imperscrutabilità di fondo della realtà sensibile, sia essa una mela, un fenomeno sociale più complesso o noi stessi: una forzatura che ci permette di difenderci di fronte a questo spaesamento di fondo potrebbe essere quindi la personalità e (ancora più) l'identità stessa.

Ecco, quindi, che la paura come passione difensiva, di cui ha parlato l'autrice, (ed esplorata da tutti gli studi sui Gruppi) diventa compagna di una paura più intima e profonda risultando esse sinergiche nell'incontro con la realtà, soprattutto quando essa è percepita (anch'essa in maniera un po' forzata) come contraria ai nostri valori e quindi pericolosa.

In questo senso la proposta che l'autrice riprende sulla tenerezza come forza politica sembra o un po' utopistica o molto fiduciosa sulla possibilità di costruire personalità fatte di materiale più poroso/più feribile, più feribile: ma questo a sua volta può avvenire solo se si è in grado di rendersi disponibili ad incontrare vari tipi di paure.

Una di queste è la paura del non sapere a priori chi si è, ma incontrarla significherebbe scoprire di volta in volta chi si è nell'incontro con un'esperienza sempre nuova e meno filtrata possibile dal nostro passato: avere una mente da principiante nelle nostre relazioni.

Per tornare, allora sì, teneramente bambini.

Ed incontrare le nostre paure richiede quel determinato tipo di consapevolezza che è la consapevolezza pre verbale, non narrativa: una consapevolezza capace di rendersi porosa a 'ciò che è', a ciò che proviamo veramente nei mattoni semplici della nostra esistenza emotiva; richiede la consapevolezza che 'siamo tutti sulla stessa barca', una barca di limiti, di indeterminazione, di non sapere, di interdipendenza, di feribilità; e richiede gentilezza e compassione (per come brevemente ho cercato di definirla precedentemente) verso le difficoltà nostre e degli altri.

## BIBLIOGRAFIA

- Ekman, P. (2007). *Giù la maschera*, Giunti Editore, Firenze.
- Ferenczi, S. (1931). *Child analysis in the analysis of adults, Final contributions to the problems and methods of psycho-analysis*. London/New York: Routledge, 2018.
- Ferenczi, S. (1933). *Confusion of tongues between adults and the child, Final contributions to the problems and methods of psycho-analysis*. London/New York: Routledge, 2018.
- Ferenczi, S. (1932). *The clinical diary of Sándor Ferenczi*. Cambridge, MA/London: Harvard University Press, 1985.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivere momento per momento*, Corbaccio, Milano.
- Le Doux, J. (2020). *Lunga Storia di noi stessi*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Piaget, J. (2011). *L'epistemologia genetica*, Edizioni Studium, Roma.
- Seth, A. (2023). *Come il cervello crea la nostra coscienza*, Raffaello Cortina Editore, Milano.

---

Conflitto di interessi: l'autore dichiara che non vi sono potenziali conflitti di interessi.

Approvazione etica e consenso a partecipare: non necessario.

Ricevuto: 5 giugno 2023.

Accettato: 7 giugno 2023.

Nota dell'editore: tutte le affermazioni espresse in questo articolo sono esclusivamente quelle degli autori e non rappresentano necessariamente quelle delle loro organizzazioni affiliate, né quelle dell'editore, dei redattori e dei revisori o di qualsiasi terza parte menzionata. Tutti i materiali (e la loro fonte originale) utilizzati a sostegno delle opinioni degli autori non sono garantiti o avallati dall'editore.

©Copyright: the Author(s), 2023

Licensee PAGEPress, Italy

*Ricerca Psicoanalitica* 2023; XXXIV:807

doi:10.4081/rp.2023.807

*This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial International License (CC BY-NC 4.0) which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.*

