

Parlare è pensare gentile

DEMOCRAZIA AFFETTIVA
RUBRICA DI RENATO PALMA

DOI: 10.5281/zenodo.5166875

In realtà è pensare gentile che porta a parlare gentile; perché il parlare rivela soltanto quale tipo di pensiero noi facciamo in quel momento.

Inoltre se non parliamo, se non parliamo dentro di noi o con gli altri, il pensiero non esiste.

Pensare e parlare sono la stessa cosa.

Cosa vuol dire pensare gentile?

Pensare gentile vuol dire creare una cultura della gentilezza, una cultura che permetta di avere sempre il senso delle proprie azioni e del proprio parlare, una capacità di essere attivi emotivamente e di essere attivi nel pensiero, in modo da poter creare, con le nostre azioni, con le nostre parole, un miglioramento della relazione.

Pensare è il primo modo di stare in relazione: perché quando noi pensiamo siamo in relazione con noi stessi, anche quando non comunichiamo con gli altri; la relazione con noi stessi è inevitabile, mentre non è inevitabile, o non è unica, la qualità della relazione che abbiamo con gli altri.

Quando riusciamo a pensare a noi stessi, a stare con noi stessi in maniera gentile, abbiamo attivato un processo di creazione di una cultura: una cultura gentile.

Siamo gli unici esseri viventi a porci questo problema.

La gentilezza è un capolavoro della cultura umana.

Sviluppare un pensiero in modo che sia un pensiero gentile è di nuovo un capolavoro della cultura umana.

In questo è molto importante distinguere cosa significa pensare te o pensare a te.

Pensare te significa immaginarsi al posto dell'altro, immedesimarsi, cercare di essere attenti a quello che succede a noi e quindi anche a quello che succede agli altri: pensare te diventa il rispetto dell'altro principio della gentilezza che è pensare me.

Se noi riusciamo a pensare me come pensiamo te, o pensare te come pensiamo me, abbiamo fatto già un primo passo essenziale.

Il secondo passo, che è appunto quello di pensare gentile, è stare collegati a un'idea progettuale: si può sempre stare insieme mentre non è necessario né utile stare contro.

Le culture si incontrano, non si scontrano. Le preferenze si incontrano non si scontrano. Così si crea una situazione nella quale la gentilezza nasce dentro di noi e dal noi va a parlare agli altri, con gli altri.

Perché parlare è pensare gentile?

Perché parlare è il modo che noi abbiamo per comunicare i nostri pensieri.

Esiste un modo piuttosto affettato di pensare che parlare possa essere sufficiente a essere gentili. Questo non è vero, perché si può anche parlare a lungo e parlare con una grande gentilezza: fare una specie di recita, una specie di teatro, che non corrisponde alle solide fondamenta che richiede la gentilezza.

Quindi pensare gentile è molto più importante di parlare gentile.

Perché se pensiamo gentile allora le nostre parole saranno sicuramente gentili. Perché sia il pensiero che il parlare sono strumenti della relazione.

Strumenti che noi scegliamo, strumenti intorno ai quali noi costruiamo una cultura che è appunto la cultura dello stare insieme.

Questo vuol dire che mi piace pensare a te. Mi piace pensarti in un certo modo. Mi piace pensarti con affetto. Mi piace persino uscire da quella gabbia che ha creato Cartesio, “penso e quindi sono”, e sostituirla con “amo e sono gentile: questo è quello che scelgo di essere”. Quindi il pensiero che noi sviluppiamo è un pensiero che per scelta è un pensiero affettivo, cioè un pensiero nel quale pensare a qualcuno vuol dire prendersi cura, o ancora meglio prepararsi a prendersi cura di qualcuno.

Questo richiede uno sviluppo, una crescita dell'intelligenza affettiva.

Il sistema nel quale noi facciamo crescere noi stessi prima, e i nostri nuovi arrivati dopo, in realtà è un sistema che crea una biforcazione tra la crescita cognitiva, che può essere misurata, che deve essere misurata, che viene valutata, che viene promossa e bocciata. Ma questo avviene creando appunto una biforcazione. Per conoscere non occorre essere affettuoso, né con te né con gli altri.

Lo sviluppo del pensiero avviene senza nessuna attenzione, addirittura in qualche caso senza nessun interesse, per la crescita e l'intelligenza affettiva.

Questa riflessione, che è fondamentale per la creazione di una società che abbia a cuore la qualità delle relazioni con gli altri, mi fa venire in mente che noi molto raramente pensiamo che le regole delle relazioni di apprendimento che noi creiamo diventano le matrici di una società nella quale non c'è posto per la gentilezza.

Per cui riuscire a pensare gentilmente a noi stessi, e poi gentilmente alle persone che sono nelle nostre prossimità, e a pensare a una politica della gentilezza, questo, solo questo, permette di fare della nostra mente un luogo nel quale è possibile riflettere e quindi è possibile cercare di cambiare la qualità della nostra vita, scegliendo una bussola per le nostre scelte che indichi chiaramente la gentilezza come il posto dove vogliamo vivere.

Questo richiede scegliere una formazione, che, indipendentemente dal risultato che vuole ottenere, scelga sempre l'unico modo possibile per avere risultati pacifici per tutti: la gentilezza.

Che è la qualità con cui noi entriamo in relazione fra pari, quindi né da una posizione inferiore né da una dimensione superiore.

Ciò richiede, come si fa per tutte le cose che amiamo, una manutenzione affettiva cioè una attenzione costante non solo al modo in cui ci comportiamo, ma alle idee che stanno dietro ai nostri comportamenti.

Cambiare le idee da un punto di vista cognitivo è qualcosa che qualche volta riesce.

Cambiare le nostre idee sulla qualità della relazione affettiva è invece estremamente difficile.

Mi viene in mente un episodio della vita di Gödel, una di quelle persone per lo più intelligenti, che però considerava l'intelligenza come una cosa soltanto razionale.

E non riusciva a capire che l'intelligenza invece è la base delle relazioni, quando diventa la qualità di una intelligenza emotiva e affettiva.

L'episodio a cui faccio riferimento è accaduto quando scappò dai nazisti e si rifugiò in America¹.

Dopo un po' gli americani vollero dargli la cittadinanza e quindi lo invitarono a fare un corso per conoscere la loro costituzione. Fu così che lui scoprì che aveva alcuni buchi che potevano permettere la costruzione di una nazione dittatoriale, non solo non gentile.

Quando si trovò di fronte al giudice che doveva dargli la cittadinanza si mise a discutere di questo.

Il giudice lo guardava un po' stupefatto, non riusciva a capire. Per fortuna in quella riunione come suo testimone c'era Einstein, che a differenza di Gödel aveva una sua intelligenza affettiva, una sua gentilezza.

Il giudice e Einstein si scambiarono alcuni sguardi, poi decisero di lasciar perdere quello che stava dicendo Gödel che era sicuramente molto interessante, ma avrebbe condotto a non dargli la cittadinanza. Fecero finta di averlo capito e dimostrarono che in fondo la cosa più importante non era quella intelligenza cognitiva, ma l'intelligenza relazionale, affettiva: quella che permette di andare oltre qualunque ostacolo e di creare un mondo gentile.

Ricordatevi solo che il pensiero gentile costruisce degli scenari che poi esprimiamo a parole e queste parole ci fanno da feed back del nostro pensiero gentile.

Le parole possono darci una grande gioia, ma possono anche darci un grande dolore. Le parole consolano, le parole feriscono. Le parole sono il motore per cercare di stare meglio o il freno alla nostra ricerca di diventare sempre più umani.

Ricordiamoci che noi nasciamo come particolarmente desiderosi di buone relazioni. Poi diventiamo pensatori e ancora dopo riusciamo a trovare le parole più adatte per comunicare il nostro pensiero. Ma per far sì che il nostro pensiero resti comunque gentile, abbiamo bisogno di essere allevati in un contesto gentile.

I bambini cominciano a pensare dopo qualche mese, forse diversi mesi dalla loro nascita, inizialmente sono solo esseri alla ricerca della relazione.

Esseri che pensano che l'affettività non solo sia la qualità della loro vita, ma anche la condizione senza la quale per loro sopravvivere sarebbe molto difficile.

Il giorno in cui riusciremo a pensare che i nostri pensieri possono costruire parole che ci permettono di vivere meglio, quindi di costruire una vita più sicura, una vita intessuta

¹ S. Budiansky, *Journey to the edge of Reason: The life of Kurt Gödel*, W. W. Norton, New York 2021, pp. 232-233.

di relazioni dove siamo sicuri di essere accolti, di essere appoggiati, di essere aiutati, quello sarà un momento importante e utile nel percorso verso un modo più facile di stare insieme.

La quarta rivoluzione, che è quella che noi stiamo cercando di fare, cioè la rivoluzione affettiva, è quella in cui il pensiero è gentile, le parole sono gentili, le azioni sono gentili.

E' molto importante che accada ora perché è in questo momento che noi possiamo comunque prima pensare, poi parlare.

E scoprire anche che se noi usiamo parole un po' divergenti da un pensiero poco gentile, poi queste parole possono avere un effetto di ritorno sul pensiero, che in questo modo diventa gentile e quindi crea quella ricorsività, per la quale mi riesce di pensare: forse non sono stato gentile a fare questo pensiero, però ora penso a come comunicarlo in maniera più gentile.

Questo significa che la comunicazione più gentile riformula il pensiero, e questa è una ricerca che noi vogliamo che cominci ora.

Senza la parola non esiste il pensiero.

E senza il pensiero non esiste la parola.

Lavorare su quelle che noi siamo abituati a considerare le idee soggiacenti ai nostri comportamenti, e avere la capacità di lavorare, come diceva Catullo, sui nostri pensieri più profondi con la pietra pomice, e lavorarci quando questi liberamente emergono.

Voi sapete che possiamo avere un controllo del pensiero, ma ogni tanto il pensiero ci sorprende e ci permette di osservare cose o di creare situazioni che qualche volta ci trovano impreparati.

Anche in questo caso la gentilezza è fondamentale perché di fronte a pensieri che non consideriamo coerenti, o che non vorremmo ospitare, noi dobbiamo pensare che comunque sono delle occasioni per approfondire il nostro campo di ricerca e tenere conto che il pensiero, direi sempre o quasi sempre, è divergente da quelle che sono le nostre normali azioni.

Io penso che sia importante non solo considerarlo divergente, perché noi pensiamo come possibilità di cambiare il mondo, ma che questa possibilità di cambiare il mondo sia oltre che divergente, anche divertente.

Pensare gentile è raccontare gentile.

Noi nasciamo come ascoltatori, e poi diventiamo narratori.

Quello che noi facciamo con il nostro pensiero è prima immaginare una cosa poi cominciare a narrarla e alla fine, se ci riusciamo, a realizzarla.

Il sunto della politica dell'esistenza!

L'autore

RENATO PALMA, medico, psicoterapeuta, vive e lavora a Firenze.