



“Tornando a casa...”

Dalla sintonizzazione emotiva alla sintonizzazione affettiva

DI MARIO ROLLI

Nel numero scorso di *Raccontami* abbiamo iniziato a parlare della *sintonizzazione affettiva* come capacità propria dell'essere umano di provare affetto, coinvolgimento, attenzione e disponibilità verso gli altri e ci siamo riproposti di capire meglio come sia possibile educarla.

Durante un incontro di formazione, i borsisti della Casa del Sole mi hanno fatto riflettere sul fatto che, accanto alla sintonizzazione affettiva, esiste anche una *sintonizzazione emotiva*, che si manifesta fin dai primi momenti di vita e assume un peso importante nella nostra quotidianità.

Si tratta in realtà di due modalità di sintonizzazione fortemente connesse per cui mi è sembrato importante approfondire la questione della sintonizzazione affettiva, partendo da una riflessione sulla sintonizzazione emotiva.

Un bambino e un adolescente

A ognuno di noi sarà capitato di incontrare una mamma che porta in braccio o nel passeggino il suo bambino di pochi mesi; se ci avviciniamo e gli sorridiamo il più delle volte il bambino ricambia il sorriso. Se invece il nostro viso esprime severità può accadere che il bambino si metta a piangere.

Direi che questo è uno degli esempi più comuni di cosa significhi sintonizzazione

“... sperimentando la capacità di sintonizzarsi emotivamente il bambino gradualmente costruisce la prima forma di sintonizzazione affettiva”

emotiva.

La relazione che si costruisce tra un neonato e la sua mamma, e da questa agli altri componenti della famiglia e del contesto sociale, è fortemente intessuta di emozione. Il legame affettivo che si crea fin dalla nascita tra un genitore e il proprio figlio, è fortemente connesso alla capacità del bambino di sapersi sintonizzare sulla emozionalità delle persone e dell'ambiente.

Se il bambino si trova in un ambiente rumoroso o dove sono presenti persone che parlano ad alta voce o urlano, la sua reazione emotiva è di disagio e la sua risposta prevalente è il pianto.

Sappiamo che se questa capacità non si manifesta, o dopo essersi manifestata per un certo periodo non si nota più, dobbiamo cominciare ad interrogarci su cosa può essere accaduto.

È in casi come questo che assume una

notevole importanza quello che viene definito il *controfattuale*, vale a dire ciò che in una data situazione ci aspetteremmo di vedere, trovare o incontrare e invece non emerge e non si evidenzia.

Nella pratica quotidiana un genitore sa benissimo cos'è il contro fattuale, anche se non lo definisce così. Pensiamo ad esempio a quando un bambino inizia a parlare più tardi dei suoi coetanei, oppure quando non gioca con loro come invece fanno gli altri bambini, quando non sorride più dopo averlo sempre fatto in precedenza e sembra chiudersi in se stesso e nei propri pensieri.

Il fatto di non osservare un comportamento che normalmente ci si aspetta di vedere in un bambino di quella età, induce molti genitori a rivolgersi a chi li può aiutare a capire cosa sta accadendo, come comportarsi e cosa fare.

Perché è tanto importante la sintonizzazione emotiva? Perché è attraverso la sperimentazione della capacità di sintonizzarsi emotivamente sull'ambiente e le persone che lo abitano, che il bambino gradualmente costruisce la prima forma di sintonizzazione affettiva, grazie alla quale inizia a riconoscere le persone significative del suo contesto di vita, sa di potersi affidarsi loro con fiducia e le differenzia dagli estranei, che possono invece rappresentare un potenziale pericolo.

Se infatti con il secondo mese di vita un bambino tende a sorridere a tutti indistintamente, dal settimo mese le persone sconosciute o quelle viste raramente lo mettono in una sorta di attenzione vigile: il bambino le osserva, le scruta senza sorridere, in attesa di capire se di loro si può fidare o meno.

Talvolta i genitori osservano nel figlio comportamenti che non si sarebbero mai aspettati, ad esempio quando lo vedono andare in braccio senza problemi a qualcuno che non ha mai visto prima. Il fatto che accada una cosa del genere non dipende da doti particolari possedute da quella persona, ma più semplicemente dai *neuroni specchio* i quali, come abbiamo già visto, giocano un ruolo fondamentale

“... sembra di trovarsi di fronte a due personalità opposte, quasi un dottor Jekyll e un mister Hyde”

nella strutturazione della capacità di sintonizzazione affettiva.

Questa capacità è fondamentale per permettere ad un bambino di sviluppare l'identità personale e la fiducia negli altri, senza lasciarsi travolgere dalle emozioni negative che pure egli vive continuamente, mescolate insieme a quelle positive.

Quando quel figlio diventa adolescente è proprio l'aver strutturato la capacità di sintonizzazione affettiva che gli consente di litigare con i suoi genitori, mettere loro il muso, non ascoltarne i consigli. A mamma e papà sembra di non essere stati capaci di educare il proprio figlio a diventare una persona responsabile, di aver cresciuto quasi un piccolo mostro. In realtà se questo accade è perché il loro lavoro di genitori lo hanno fatto e probabilmente anche bene. Potevano farlo meglio? È molto difficile saperlo, ma di certo se loro figlio li sta mettendo in crisi è perché loro stessi gli hanno dato gli strumenti per poterlo fare e, anche se costa molto emotivamente tanto a lui quanto a loro, attraverso questo diventare se stesso.

La riprova di ciò è data da una constatazione che molte famiglie fanno e sulla quale forse si soffermano poco. Molti genitori che vivono con forti tensioni il

periodo adolescenziale del figlio, si meravigliano del giudizio che di lui viene dato fuori casa (non a scuola dove spesso le valutazioni tendono ad avvicinarsi alle loro). Accade infatti che amici di famiglia, responsabili della squadra in cui gioca, educatori di oratorio esprimano giudizi molto positivi sul modo di comportarsi, la correttezza e la capacità di prendersi delle responsabilità di quello stesso ragazzo che in casa rende tutti insofferenti. Molte famiglie non ritrovano il proprio figlio in ciò che viene detto da chi ha a che fare con lui fuori di casa. Sembra di trovarsi di fronte a due personalità opposte, quasi un dottor Jekyll e un mister Hyde.

Anche questo però testimonia che la famiglia ha aiutato lo sviluppo di una sintonizzazione affettiva. Nei diversi contesti sociali un ragazzo sa come si deve comportare, mentre in casa sa che può permettersi di esasperare i suoi genitori.

È come se nell'adolescenza quel ragazzo tornasse ad essere il bambino di pochi mesi che, in braccio alla sua mamma, sta imparando a riconoscere le proprie emozioni e sperimenta di essere voluto bene e di volere bene. Adesso lo fa con una consapevolezza diversa e può contare su una razionalità che sta allenando e utilizza sempre meglio, anche se non mancano i momenti nei quali gli sembra di essere sospeso nel vuoto.

Crescere significa uscire dal nido e imparare a volare, come fa il piccolo dell'aquila ad agosto, ed è qualcosa che tanto si desidera, quanto si teme. È il prezzo che si paga per diventare grandi, autonomi, affettivamente sicuri ed emotivamente stabili.



Schindler's List e la numero uno di Paperone

Credo che a molti di noi sia accaduto di versare qualche lacrima guardando un film dal forte impatto emotivo. A me capita con *Schindler's List* ogni volta che ne rivedo la parte finale e sono certo che a tanti sia accaduto con altri film.

Non c'è un motivo razionale per cui una persona si commuove quando vede certe scene, mentre ad altre persone quelle stesse immagini non suscitano nulla di particolare. Non possiamo concludere che queste ultime sono persone insensibili. Ognuno di noi infatti *risuona* e risponde in modo diverso di fronte a ciò che vede, come pure davanti a ciò che vive.

Spesso ci rendiamo conto che quello che colpisce noi non è detto che susciti emozioni in altri. Ed è vero anche il contrario. Un film non è la realtà, ma allora perché alcuni di noi si emozionano fino alle lacrime quando ne guardano uno? E perché quando abbiamo davanti una persona in carne e ossa che ci chiede l'elemosina ferma ad un semaforo può accadere che l'emozione più forte che proviamo sia il fastidio? Perché un film, che comunque è finzione, ci fa piangere e una persona reale ci infastidisce?

Un film ha successo se è montato in modo da emozionare lo spettatore, cosa che sa bene chi lavora nella pubblicità: per proporre un prodotto bisogna presentarlo in pochi secondi suscitando una forte

"... ognuno di noi infatti risuona e risponde in modo diverso di fronte a ciò che vede, come pure davanti a ciò che vive"

emozione nel potenziale acquirente. Immagino che molti di noi siano stati lettori più o meno accaniti di *Topolino*, chi per qualche stagione chi ancora oggi, e penso che tutti abbiano presenti le lacrime di Paperone davanti alla *numero uno*, la prima moneta da *10 cent* guadagnata, custodita gelosamente e coccolata come la cosa più cara.

Per indole e carattere suo nipote Paperino non riesce a comprendere che ci si possa commuovere davanti ad una moneta di così poco valore, mentre per Paperone è possibile perdere tutto, meno che quella sua prima monetina. Il loro diverso atteggiamento li fa litigare di continuo e rende l'uno incapace di capire l'altro e viceversa. In ciascuno di noi le emozioni si manifestano in modi differenti. È come se ognuno di noi avesse sensori, che gli consentono di vivere certe emozioni piuttosto di altre, in modi e con intensità diverse. Ed è come se la realtà ci inducesse quasi a mettere le mani avanti, di fronte a chi ci domanda aiuto, diversamente dal film che non ci richiede un coinvolgimento in

prima persona, perché la realtà esige che passiamo dal piano delle emozioni a quello della sintonizzazione affettiva.

La persona in carne e ossa non ha tanto bisogno della nostra commozione, quanto piuttosto del nostro coinvolgimento concreto e diretto.

Due Papi

Il 27 aprile di quest'anno a Roma sono stati proclamati santi due papi, cari a molte persone: Giovanni XXIII e Giovanni Paolo II.

Di quella giornata molti ricordano certamente l'emozione che hanno provato quando hanno riascoltato il discorso alla luna di papa Giovanni: *"Tornando a casa, troverete i bambini; date una carezza ai vostri bambini e dite: questa è la carezza del Papa. Troverete qualche lacrima da asciugare. Fate qualcosa, dite una parola buona. Il Papa è con noi specialmente nelle ore della tristezza e dell'amarezza"*.

È interessante sapere come era nato quel discorso. Quando il suo segretario gli suggerì di affacciarsi alla finestra per vedere come era illuminata Piazza S. Pietro la sera dell'11 ottobre 1962, giornata di apertura del Concilio Vaticano II, Angelo Roncalli non ne volle sapere. Solo quando mons. Capovilla insistette, lui accettò con l'intenzione di benedire la folla, nulla di più.

Era deciso a non pronunciare discorsi, perché aveva già tenuto quello del mattino davanti ai padri conciliari, ma vedendo le migliaia di persone che si erano radunate sotto le sue finestre, mise insieme alcune parole e improvvisò un discorso che diventerà il più celebre del suo pontificato. Cosa rese possibile questo? Non credo siano state le parole usate, anche se fortemente poetiche, non la sua cultura, non il suo italiano increspato qua e là di bergamasco, ma piuttosto il fatto che in quel discorso la gente trovò una persona che aveva saputo mettersi al loro livello; sentì che chi stava parlando era una persona vera, autentica, che attraverso quello che diceva e nel modo in cui lo diceva, mani-





festava a loro il suo voler bene: semplice, diretto, senza secondi fini.

Papa Giovanni si era sintonizzato affettivamente con ciascuno di coloro che erano ad ascoltarlo e ognuno sentiva quelle parole come fossero rivolte proprio a lui. Che fosse riuscito in questo è così vero che proviamo la stessa emozione ogni volta che riascoltiamo quelle frasi, ad una condizione però: che siano pronunciate da Giovanni XXIII e non da qualcun altro.

L'11 ottobre 2012, giornata in cui si sono ricordati i cinquant'anni dall'apertura del Concilio Vaticano II, quelle stesse parole furono inserite nel suo discorso da Benedetto XVI, che però non riuscì ad emozionare quanto il suo predecessore. Perché le stesse frasi ripetute da un altro papa non hanno avuto l'effetto che danno invece ogni volta che le riascoltiamo dalla voce di papa Roncalli?

Perché non è indifferente *chi* è la persona che pronuncia certe parole, anche se ricopre lo stesso ruolo. Questo ci suggerisce che è la persona a caricare di emozioni un discorso o un gesto e che noi ci sintonizziamo in modo diverso a seconda di chi è colui con il quale ci stiamo relazionando. Senza volerlo consciamente, nella relazione finiamo con l'attribuire maggior credibilità ad una persona piuttosto che ad un'altra.

Anche questa credo sia una esperienza che abbiamo fatto in tanti e ogni giorno. Tra i propri professori, ogni studente ha

“... ogni momento della nostra esistenza è intessuto di emozioni. È come se esse fossero i fili della trama che sorregge la nostra esistenza”

quelli che sente più congeniali e affini a se stesso e quelli che avverte distanti anni luce.

Se si chiedesse a chi ha qualche anno di più, qual è il Presidente della Repubblica che ricorda con maggior simpatia, credo che moltissimi farebbero il nome di Sandro Pertini.

E così tra i papi credo che quasi nessuno ricorderebbe Paolo VI, anche se è stato beatificato lo scorso 19 ottobre, mentre tra i piloti della Formula 1 tra quelli citati con più affetto non mancherebbe di certo Ayrton Senna, anche se il 1° maggio di quest'anno se ne è ricordato il ventesimo della morte.

Tra di noi

Ognuno di noi agisce sulla propria capacità di sintonizzarsi con gli altri, ma mentre la sintonizzazione emotiva, sia in positivo che in negativo, si realizza verso tutti, quella affettiva si attiva solo con al-

cune persone.

Nei nostri contesti di vita ci capita spesso di avvertire se tra le persone il clima relazionale è teso o rilassato e di adattare di conseguenza i nostri comportamenti, ciò che diciamo, come lo esprimiamo, l'uso o meno dell'ironia. Tendiamo ad assumere atteggiamenti e a modularli a seconda delle persone che abitano quel contesto e se il clima relazionale cambia anche il nostro modo di comportarci si modifica. In queste situazioni non mancano coloro che sono dissonanti rispetto al contesto. A volte questo succede perché la persona sceglie volutamente di tentare di cambiare “l'aria che si respira”, ma spesso accade anche perché la persona non riesce a cogliere gli aspetti che caratterizzano quel particolare contesto relazionale.

Ogni momento della nostra esistenza è intessuto di emozioni. È come se esse fossero i fili della trama che sorregge la nostra esistenza. Viviamo di emozioni e la riflessione sui nostri vissuti spesso deve farsi largo in mezzo ad esse.

Questo accade perché le emozioni sono ciò che ci avvicina a quella parte di noi che è più antica. Proviamo a pensare agli uomini primitivi. Per i nostri progenitori provare emozioni era vitale: la paura era l'emozione che poteva salvare loro la vita, inducendoli alla fuga o ad una reazione di difesa davanti ad un pericolo. Con il tempo e la cultura sono comparse altre emozioni che non avevano come scopo principale la sopravvivenza dell'individuo; così la gioia dona colore alla esistenza, mentre la commozione la avvicina a quella di altre persone.

Le emozioni ci servono per vivere e per entrare rapidamente in sintonia con gli altri e l'ambiente, con le situazioni e ciò che ci accade. Sono il primo ponte gettato verso i nostri simili e se è vero che il più delle volte ci sostengono nella relazione, può accadere che siano anche alla base di fraintendimenti. Non sempre infatti possiamo dire di conoscere l'alfabeto delle emozioni, nostro e altrui, al punto che in certi casi possiamo considerarci degli analfabeti emozionali.



comodo sintonizzarci emotivamente ed emozionalmente sull'altro, la sintonizzazione affettiva richiede che accettiamo di metterci in gioco in prima persona.

Ci sono persone che quando vanno a far visita in ospedale a qualche malato grave che si sta preparando a morire, non smettono un secondo di parlare. Sono in grande disagio, non vedono l'ora di uscire dalla stanza, ma dovendo fermarsi per un po' di tempo, sommergono il malato di parole, di complimenti di circostanza, che vanno dalla valutazione del colorito a ciò che ci si propone di fare insieme una volta che lui sarà guarito. Hanno timore del silenzio e quindi devono riempirlo, alcuni con le parole, altri facendo continuamente qualcosa, perché in questo modo attenuano il loro livello di ansia.

La sintonizzazione affettiva ci mette davanti alle nostre paure e fragilità, mette allo scoperto le nostre debolezze e ci rimanda di noi una immagine che non è detto sia sempre gradevole.

Sulle emozioni ci ritroviamo tutti, anche perché impegnano poco o nulla. È quando ci viene chiesto di considerare gli altri come altri noi stessi che la cosa si complica, perché entrano in gioco le nostre emozioni interiori, il nostro egoismo, le nostre paure, l'incapacità ad avere fiducia degli altri, il nostro sentirci indispensabili e il pensare di non aver bisogno di loro.

Eppure l'altra persona non ci chiede di essere quello che non siamo, non ci obbliga a fare quello per cui non ci sentiamo pronti, non ci vuole diversi da quello che siamo o perfetti. Desidera semplicemente che ci siamo, come persone accanto ad altre persone.

Questa è anche la richiesta silenziosa dei nostri bambini e ragazzi più gravi.

I libri ricordati in queste pagine sono:

- E. Cantadori, *La persona disabile. Dalla diagnosi all'intervento operativo*, Mc GrawHill 2002, in particolare il capitolo 4.
- L. Milani, *Lettera a una professoressa*, Libreria Editrice Fiorentina 1976

Viviamo le emozioni, ma non le conosciamo nel profondo e non sempre comprendiamo quelle degli altri. Questo ci limita fortemente nell'accedere al piano della sintonizzazione affettiva, perché è come se ci fossero continui disturbi di fondo che non ci permettono di comprendere bene chi si relaziona con noi.

I Care

Quando scriveva: *Ognuno deve sentirsi responsabile di tutto. Su una parete della nostra scuola c'è scritto grande: I CARE. È il motto intraducibile dei giovani americani migliori. 'Me ne importa, mi sta a cuore'. È il contrario esatto del motto fascista 'Me ne frego'*, don Milani sottolineava tra l'altro l'importanza e il valore che la persona e la sua vita devono avere per chi desidera impegnarsi sul serio per il bene comune. Passare dal piano delle emozioni a quello affettivo significa fare un grande passo verso l'altro.

Credo che ognuno di noi abbia fatto in più occasioni questo passo verso gli altri, a volte prendendosi cura di bisogni concreti, altre volte dandosi il tempo per stare accanto alla persona in un momento di difficoltà; a volte ascoltando semplicemente, altre volte mettendo mano al portafoglio. Ognuno di noi sa come è stato vicino a qualcuno e questo è qualcosa di assolutamente personale, che non ha senso rendere pubblico.

Nella relazione con l'altro accade sia di fare l'esperienza di sentirsi accolti, voluti bene, considerati, rispettati, valorizzati, che quella contraria. Mentre però nel primo caso sentiamo gratitudine verso chi

ci ha ascoltato con rispetto e attenzione, nell'altro desideriamo aver a che fare con quella persona il meno possibile. Questo accade perché per ognuno di noi è fondamentale sentirsi riconosciuto, rispettato e compreso dall'altro.

Nel suo libro dedicato a *La persona disabile*, il dott. Cantadori sostiene che esiste una profonda differenza tra *conoscere* e *capire* una persona. Se infatti per conoscerla è necessario raccogliere delle informazioni su di lei e le sue caratteristiche, per capirla occorre coglierne l'interiorità, entrare nella sua soggettività e chiederci "chi è?" colui o colei che abbiamo davanti.

Spesso di fronte ad una persona ci fermiamo a raccogliere informazioni che ce la facciamo conoscere, ma restiamo ad un livello superficiale perché ci sfugge ciò che quella persona realmente è e prova. Capire un individuo nel profondo, nella sua interiorità richiede un atteggiamento e una disposizione di autentico ascolto, liberi da pregiudizi e dalle sicurezze che ci possono venire da quello che sappiamo. Solo se la persona accetta di mettersi in gioco e non si scherma dietro al ruolo che ricopre, a ciò che sa e può, se lascia spazio all'abbraccio più che alla stretta di mano, al silenzio più che alla chiacchiera o al dare consigli, c'è autentica sintonizzazione affettiva.

Un altro me stesso

Quello di fare spazio dentro di noi all'altro, ai suoi sentimenti e alle sue emozioni è un passaggio, frutto di una scelta. Riuscire in questo non è per niente semplice perché mentre è facile e tutto sommato



Le emozioni? Ci serve un libretto di istruzioni personale

DI NICOLAS SACCANI

L'argomento è importante e da maneggiare con cura, anche in questo momento. Ognuno di noi ha vissuto situazioni primordiali connesse alla morte e alla sofferenza che hanno fatto e sono parte della nostra crescita personale; ci portiamo con noi i ricordi e con il tempo costruiamo un piccolo libretto d'istruzioni che ci permetterà di affrontare il nostro percorso.

Condivido circa 7 ore al giorno con i "miei" ragazzi, 140 al mese e 1680 ore in un anno. Ciò che materialmente facciamo si può toccare con mano, ciò che invece viviamo tentiamo di fissarlo in ogni modo possibile documentando ogni fase della nostra vita, dai momenti belli a quelli non. La vita di una comunità, nel nostro caso un piccolo ambiente, il Centro Accoglienza di Mantova, deve fare i conti per forza di cose con la sua storia, con le sue figure di spicco, passate e attuali, e la sua linfa vitale: i ragazzi che lo animano e che lo hanno animato.

Durante questi anni mi è capitato più volte di mettere mano a foto e/o testimonianze scritte, di dover raccogliere informazioni, per rimanere in tema, su questo sistema linfatico, che ogni ora, mese, anno si modifica e muta in base alle esigenze del sistema stesso. La mia breve (seppur importante) esperienza al Centro, mi ha portato a vivere un ambiente intriso di storia e ad attraversare le vite di persone che sono arrivate prima di me, attraverso gli occhi e i racconti dei miei ragazzi, assaporandone gli anni passati ma anche le emozioni che hanno lasciato, mediando

la comunicazione, cogliendo gli sguardi e rischiando, a volte, un'interpretazione non corretta ma rimanendo stupito della profondità e della religiosità del momento.

L'anno scorso, dopo aver cercato di sviare più volte la domanda, sommerso dalla curiosità dei ragazzi mi sono trovato a dover esternare il lutto per una persona cara: di punto in bianco l'atmosfera intorno a me è cambiata, i loro occhi si sono bloccati. Quell'istante è durato un'eternità.

Quel momento è stato difficile sia per me sia per loro, ognuno ha dovuto pescare tra le proprie risorse, aprire quel libretto d'istruzioni e sintonizzarsi con l'altro. Pur non sapendo interpretare e canalizzare in modo perfetto un momento così toccante, difficile per chiunque, ma non potendoci più sottrarre, ognuno di loro è riuscito ugualmente a calarsi nella mia situazione, riuscendo così a farmi sentire in uno stato di profondo ascolto. Quando si perde una persona, al dolore per il lutto si somma la difficoltà di riuscire ad affrontare l'argomento. Nel nostro caso la difficoltà è doppia: difficile trovare le parole, ancora di più trovare quelle giuste.

Quando la notizia di un lutto la sentiamo alla TV, la scorriamo tra le pagine di un giornale o ancora ci capita di leggerla in un libro, sembra sempre così lontana, come se non potesse succedere proprio a noi. Ma quando il dolore ci tocca da vicino, ne siamo travolti. Si ha paura, diventiamo vulnerabili a tal punto da non riuscire ad avere la situazione sotto controllo, impotenti di fronte a tanto e

convinti che nessuno possa essere all'altezza di comprenderci. Quel giorno rimasi sbalordito dall'attenzione rivolta alle mie parole, dagli occhi lucidi, dal silenzio di alcuni e dalle piccole parole di altri, ma ognuno con il proprio libretto d'istruzioni e ognuno sintonizzato e rivolto verso me. Di quel momento, che non avrei mai voluto vivere, mi sono ritrovato a godermi ogni istante, contento dei miei ragazzi e con la convinzione che siano una continua sorpresa; un breve faccia a faccia con una collega presente mi confermò la magia di quei pochi istanti.

Emozioni così intense e rapporti così forti sono alla base di una buona sintonizzazione emotiva, che si nutre della bellezza di questi istanti e che fa da supporto ad una sintonizzazione affettiva. A volte, per un istinto di protezione forse un po' troppo forte nei confronti dei nostri ragazzi, si evitano certi argomenti. Probabilmente è normale e giusto così, o forse no, ma in fondo quel giorno, senza saperlo, abbiamo aggiunto una pagina al nostro libretto d'istruzioni personale.

"La morte non è niente. Sono solamente passato dall'altra parte: è come fossi nascosto nella stanza accanto. Io sono sempre io e tu sei sempre tu. Quello che eravamo prima l'uno per l'altro lo siamo ancora. Chiamami con il nome che mi hai sempre dato, che ti è familiare; parlami nello stesso modo affettuoso che hai sempre usato. Non cambiare tono di voce, non assumere un'aria solenne o triste. Continua a ridere di quello che ci faceva ridere, di quelle piccole cose che tanto ci piacevano quando eravamo insieme. Prega, sorridi, pensami! Il mio nome sia sempre la parola familiare di prima: pronuncialo senza la minima traccia d'ombra o di tristezza. La nostra vita conserva tutto il significato che ha sempre avuto: è la stessa di prima, c'è una continuità che non si spezza. Perché dovrei essere fuori dai tuoi pensieri e dalla tua mente, solo perché sono fuori dalla tua vista? Non sono lontano, sono dall'altra parte, proprio dietro l'angolo. Rassicurati, va tutto bene. Ritroverai il mio cuore, ne ritroverai la tenerezza purificata. Asciuga le tue lacrime e non piangere, se mi ami: il tuo sorriso è la mia pace." (H. S. Holland, *La morte non è niente*)