

## LA COPPIA SCOPPIA

### Affrontare i nuovi problemi e le nuove opportunità dello stare insieme

Di Enrico Cheli<sup>1</sup>

*Le nostre 'relazioni' d'affetto erano generalmente rapporti quotidiani basati su un collegamento sessuale; avevano un tetto, una casa e dei muri. Erano esclusive: trovavamo una persona singola da amare e alla quale essere fedeli. Erano durature: promettevamo di amarci reciprocamente per sempre. Oggi però queste relazioni non funzionano più: finiscono, non sembrano più quello che erano una volta, quello che pensavamo dovessero essere, ci spezzano il cuore e si frantumano. La metà dei nostri matrimoni si conclude con il divorzio, e chissà quanti altri amori di prova, di pratica e 'part-time' naufragano sugli scogli. Nessuno di noi può dire di essere passato indenne attraverso il tunnel dell'amore e all'inizio di questo nuovo millennio la nostra identità di amanti muore e allo stesso tempo diventa adulta. (D. R. Kingma, Il futuro dell'amore, Gruppo Futura, 2000, p. 9)*

#### 1. Vecchi modelli in crisi

Negli ultimi tre o quattro decenni abbiamo assistito ad una serie di profonde trasformazioni nei rapporti di coppia. Il modello tradizionale incentrato sul matrimonio è sempre più entrato in crisi, sia per l'emergere di una nuova libertà sessuale, sia per la crescente intolleranza degli individui verso i vincoli, gli obblighi, le formalità. Le persone si sposano di meno mentre aumenta il numero delle coppie conviventi e dei single, e anche coloro che ancora optano per il matrimonio si trovano poi spesso a separarsi e a divorziare nel giro di pochi anni, se non mesi: negli USA quasi il 70% dei matrimoni finisce in un divorzio; in Italia la percentuale è più bassa ma in costante crescita, oltre al fatto che i dati ufficiali non rendono conto di tutti quei matrimoni finiti che non sfociano in una separazione solo a causa delle notevoli difficoltà economiche e burocratiche che ciò comporta (e nel nostro paese questo fattore incide molto più che in altri).

La maggior parte dei separati e divorziati ritiene che la causa principale del "fallimento" sia l'aver sbagliato partner, ma forse hanno anche sbagliato *forma relazionale*. Certo, molti matrimoni falliscono perché in realtà non avrebbero mai dovuto aver luogo, perché i due partner non si amavano o non erano sufficientemente compatibili, ma che dire di quei rapporti che procedono bene per anni, anche convivendo, e poi si incrinano poco tempo dopo il matrimonio? Come è noto, la funzione sociale del matrimonio era in origine principalmente, anzi esclusivamente quella della procreazione, della trasmissione ereditaria del nome e dei beni della famiglia, della alleanza tra famiglie, mentre oggi tali scopi sono sempre più secondari, prevalendo invece il reciproco benessere affettivo, sessuale e materiale dei coniugi. Il matrimonio d'amore è un fenomeno piuttosto recente, affacciatosi sulla scena da appena due secoli, col romanticismo, ma diffusosi su ampia scala solo durante il '900; in precedenza le nozze erano quasi sempre decise dalle famiglie, spesso senza neppure interpellare i diretti interessati, specie quelli di sesso femminile. Ci si sposava per mettere su famiglia, per acquisire uno status sociale e una certa indipendenza dalle famiglie di origine: l'uomo diveniva padre di famiglia, la donna padrona in casa sua, e non era poco se consideriamo che sottostare alle imposizioni di certi padri poteva essere un vero e proprio tormento (ancora oggi non è raro, specie in certe aree geografiche, il caso di persone – soprattutto donne – che si sposano per andarsene di casa). Non che non vi fosse amore tra i coniugi – esso poteva anche nascere in

---

<sup>1</sup> Enrico Cheli, sociologo e psicologo si occupa da anni di relazioni interpersonali e metodi olistici per lo sviluppo del potenziale umano. È docente all'Università di Siena dove dirige un Master in Comunicazione, relazioni interpersonali e counseling e vari corsi di perfezionamento e di aggiornamento sulla consapevolezza e l'educazione sui sentimenti, le relazioni, le emozioni. Tra i suoi ultimi libri: *L'età del risveglio interiore* (Francoangeli); *Teorie e tecniche della comunicazione interpersonale* (Francoangeli); *La comunicazione come antidoto ai conflitti* (Punto di fuga); *Relazioni in armonia* (FrancoAngeli). È spesso intervistato da giornali italiani e stranieri e partecipa a numerosi programmi radiofonici e televisivi.

alcuni casi – ma non era affatto ritenuto un ingrediente necessario al matrimonio, tant'è che le grandi storie d'amore della storia e della letteratura – da Abelardo ed Eloisa a Romeo e Giulietta, dalla Lettera scarlatta a Anna Karenina – si svolgevano tutte al di fuori del matrimonio ed erano caratterizzate da una notevole dose di trasgressione verso regole sociali che di fatto negavano l'amore in nome degli interessi materiali e politici della famiglia e della comunità di appartenenza, della religione, della rispettabilità e via dicendo.

Oggi è molto diverso e attrazione e innamoramento sono ritenuti ingredienti fondamentali di ogni rapporto di coppia e dunque anche del matrimonio. E non sono i soli ingredienti, poiché la relazione di coppia mette in gioco molte altre dimensioni – intellettuali, esistenziali, e anche strettamente pratiche - che portano inevitabilmente ad un incontro e ad un confronto di personalità e di mentalità.

In passato i coniugi, pur abitando sotto lo stesso tetto, vivevano in due mondi separati: i loro compiti erano nettamente distinti e le reciproche aspettative assai diverse da quelle attuali, poiché il partner era visto più come un ruolo (marito-moglie, padre-madre dei propri figli) che non come una persona. Salvo rari casi non si avvertiva alcun bisogno di conoscersi a fondo, di costruire una intimità, un dialogo sincero e profondo; l'importante era che ognuno si comportasse bene, che svolgesse i ruoli che gli competevano. La motivazione stessa del matrimonio – mettere su famiglia – chiamava entrambi i coniugi a rinunciare alla loro individualità (ammesso che ne avessero mai potuta sviluppare una) a favore della famiglia. Non esisteva alcun confronto sui vissuti emotivi perché solo la donna ne era consapevole (e se li teneva per sé o al massimo ne parlava con le amiche più intime): l'uomo aveva fin da bambino rinnegato e rimosso la propria emotività e vulnerabilità e non era in grado di interagire su tale piano (né avrebbe voluto). Non esistevano confronti neppure su piani più intellettuali, poiché alla donna non era dato di avere una istruzione che non fosse cucito e buone maniere (e spesso neppure questo) né tantomeno coltivare l'intelligenza razionale. Oggi invece il confronto intellettuale ed emozionale è un elemento essenziale al buon andamento non solo delle relazioni coniugali ma anche di relazioni di coppia meno formalizzate, e non è un confronto facile, perché l'uomo e la donna hanno due modi di vedere le cose e di comunicare molto diverso, e nessuno gli ha mai spiegato questa diversità, che può essere fonte di grande arricchimento se la si sa affrontare ma anche di grande sofferenza se invece la ignoriamo. A questa difficoltà di base va poi aggiunto il processo di emancipazione della donna, che non si accontenta più di ricevere dal proprio partner una casa e una certa sicurezza materiale ma avanza anche altre richieste, sessuali, sentimentali e di dialogo, che non sempre lui è in grado di capire e di soddisfare, anche perché mentre la donna ha iniziato già da tempo a sviluppare il proprio maschile interiore, l'uomo – salvo rare eccezioni - non ha ancora affrontato il suo femminile interiore ed anzi lo teme.

La donna emancipata contemporanea ha mantenuto la competenza emotiva delle sue antenate e in aggiunta ha iniziato a sviluppare il proprio lato maschile, facendo proprie alcune capacità e aspettative in passato riservate ai maschi (la realizzazione individuale, il potere, la razionalità, l'autodeterminazione, l'aggressività); il maschio invece si è limitato a perdere le vecchie sicurezze e privilegi senza guadagnare niente in cambio, perché ancora non ha saputo/voluto imparare a sviluppare il proprio lato femminile (la sensibilità, l'affettività, la capacità di esprimere i sentimenti, l'abilità di affrontare le emozioni proprie e del partner senza esserne travolto etc.).

Questo profondo mutamento nelle aspettative e nelle dimensioni in cui si sviluppa il rapporto di coppia pone un problema di non poco conto: può una forma istituzionalizzata di relazione come il matrimonio - originatasi in un ben preciso contesto culturale, patriarcale e materialista, e con precise funzioni sociali – può tale istituzione adattarsi al nuovo spirito del tempo e stravolgere il suo imprinting in modo tale da soddisfare le esigenze e gli obiettivi delle coppie di oggi? Molti ritengono che non sia possibile modificare l'istituzione matrimonio e che per vivere in modo soddisfacente i rapporti di coppia occorran forme istituzionali del tutto nuove, fluide e ampiamente personalizzabili dai partner. Ma ammettiamo pure che sia possibile adattare il matrimonio alle nuove esigenze: ciò sta forse già avvenendo? Gli organi legislativi, le religioni, la società civile hanno forse provato a introdurre qualche innovazione creativa nel matrimonio? La risposta, come ben sapete, è no! Nonostante che tutto stia cambiando, intorno e dentro di noi, il matrimonio ha mantenuto saldamente la sua identità arcaica. Diversamente che in passato ci si può separare, divorziare, risposare anche, ma lo schema interno non è realmente cambiato.

La stabilità del matrimonio è ritenuto uno dei fondamenti della nostra società, tant'è che finora è stata la società a modellare la forma del matrimonio, a farlo scorrere liscio, in modo stabile e affidabile, come una disciplinata rotella nell'ingranaggio delle nostre piccole comunità. L'esigenza di stabilità sociale crea aspettative collettive secondo le quali

... le persone sposate devono rimanere tali, devono comportarsi bene, occuparsi delle cose più importanti che la società ha da offrire e non fare nulla di troppo strano che possa turbare l'ordine costituito, come scegliere di vivere in una comune, scappare con il vicino di casa o decidere di non pagare le tasse.

Poiché questa aspettativa sottintesa è una funzione sociale più che una nostra personale convinzione, le persone sposate sono costrette a rimanere aderenti ai valori esteriori e a partecipare a una coscienza generica piuttosto che individuale o visionaria. Invece di tuffarci nelle profondità interiori dove potremmo trovare la saggezza del nostro cuore (e probabilmente anche straordinarie soluzioni sociali o forme insolite di relazione ... ) ci intrappiamo nel gregge insieme agli altri conformisti. La verità è che il matrimonio - in quanto relazione - è stato fagocitato dalle convenzioni sociali e, poiché serve la società, finisce spesso per soffocare l'anima viva e individuale.

Il dovere, la responsabilità e le convenzioni sociali, per quanto importanti, ci allontanano spesso dal nostro collegamento naturale più profondo con le altre persone - i legami del cuore - e di conseguenza, nel tentativo di servire la società, possiamo tradire o abbandonare noi stessi. Invece di esaminare il nostro cuore, la nostra mente e la nostra coscienza per trovare le forme più adatte per le nostre relazioni, permettiamo che i nostri matrimoni si trasformino in versioni annacquate dei valori sociali correnti mentre dovrebbero essere vibranti unioni emotive che nutrono e sostengono coloro che vi partecipano (D. R. Kingma, op. cit., p. 20-21).

Daphne Rose Kingma sottolinea molto bene la contrapposizione tra il benessere dell'individuo e le esigenze della società. Gran parte degli occidentali sono oggi del tutto convinti che la relazione di coppia debba essere principalmente una via per un maggior benessere e non certo un sacrificio a favore degli interessi della comunità di appartenenza o della società in senso lato. Tuttavia, le nostre credenze e convinzioni sociali sul matrimonio sono ancora in larga misura quelle vigenti in passato e solo adesso cominciano a perdere potere. "Anzi, devono necessariamente perdere potere perché noi possiamo svilupparci ulteriormente come persone e come anime." (ibidem).

## **2. La nuova coppia**

E' indubbio che il modello tradizionale non risponda più alle nuove esigenze, ma è altrettanto vero che i rapporti con l'altro sesso non possono limitarsi al solo erotismo. Vi è un bisogno profondo di intimità, di confronto, di unione che non può essere soddisfatto da rapporti occasionali e richiede una qualche forma di continuità, meno rigida però di quella tradizionale. Ecco allora le sperimentazioni degli anni '60 e '70, dalla formula della coppia aperta fino alle varie esperienze comunitarie. Formule che non si sono dimostrate risolutive ma che hanno contribuito a esplicitare le esigenze degli individui e i pregi, limiti e contraddizioni delle diverse opzioni.

La cultura emergente non fornisce in proposito ricette certe, ma indica alcune direzioni di ricerca. Per prima cosa non esistono soluzioni valide per tutti, e ogni individuo e ogni coppia dovrebbe trovare una propria via di realizzazione: per alcuni può risultare ancora appropriata la via tradizionale del matrimonio mentre per altri la direzione può essere quella della convivenza o di forme ancor meno rigide da un punto di vista dei vincoli. Ciò che conta, nella nuova ottica, non è tanto la forma esteriore ma la consapevolezza e l'impegno con cui i due partner vivono la strada scelta, quale che sia. Il rapporto esclusivo con un partner può essere fonte di grande crescita e merita di essere vissuto con sacralità, rispetto, impegno. In secondo luogo, le proposte non vanno imposte dall'alto ma scoperte singolarmente dall'individuo e dalla coppia attraverso un processo di libera e cosciente sperimentazione. Si può naturalmente prendere spunto da esperienze altrui, trarre aiuto e stimolo dalla condivisione, dal confronto con altri individui e con altre esperienze, per poi però giungere a creare la propria personale sintesi.

Grazie alla libera sperimentazione condotta a partire dagli anni '60, ci si è resi conto che la promiscuità non è alla lunga soddisfacente, in quanto non consente di approfondire determinate sfere relazionali e affettive basilari per il benessere e la crescita di entrambi. In certi momenti della vita in cui prevale il bisogno di esplorazione può anche essere appropriata ma non deve servire da alibi per sfuggire quei bisogni più profondi che solo una relazione stabile può dare. Dobbiamo però precisare che "stabile" non significa necessariamente "a vita": a titolo di spunto

mi sembra interessante riportare come viene affrontata la questione nella comunità di Damanhur, in Piemonte, dove le persone sono libere di scegliere tra una ampia gamma di possibilità: possono frequentarsi da single a single, convivere senza regolamentazioni, sposarsi normalmente oppure — ed ecco una interessante novità — *sposarsi a tempo determinato*. I due partner possono cioè decidere consensualmente di vivere per un certo periodo come marito e moglie e sperimentare la vita coniugale con pieno, reciproco impegno e dedizione, ma senza il peso dell'impegno "a vita" (naturalmente, in tali casi, molti ritengono auspicabile astenersi dal procreare). E' vero che, con l'introduzione del divorzio, anche nella nostra società è possibile sciogliere un rapporto matrimoniale, però una cosa è sapere in anticipo che il vincolo sarà, poniamo, di un anno, (e semmai decidere di prolungarlo) e un conto è fronteggiare la delusione e il senso di fallimento connesso allo sciogliere qualcosa che si riteneva "a vita", senza contare il fastidio delle procedure legali, con spese e incombenze tutt'altro che piacevoli.

Ad ogni modo, ribadiamo che i nuovi principi sul come vivere le relazioni di coppia andranno ispirati ad una grande flessibilità, che tenga conto del fatto che gli individui sono diversi tra loro e che le fasi della vita, pure, possono rispecchiare bisogni diversi. Pertanto ciò che va bene per uno può non andare bene per l'altro, così come ciò che va bene in una certa fase può richiedere un cambiamento in funzione della continua evoluzione. (Per un approfondimento sulle nuove forme di relazione cf. D. R. Kingma, *Il futuro dell'amore*, ed. Gruppo Futura, 2001).

### 3. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni

Come si è visto, la relazione di coppia oggi non si limita più alla famiglia e alla procreazione, e non si esaurisce neppure nella sessualità e nei sentimenti, ma mette in gioco molte altre dimensioni che portano inevitabilmente ad un confronto di personalità e di mentalità che può evolversi sia come crescita sia come scontro, più spesso entrambi. Questo è valido per ogni tipo di relazione interpersonale ma nella coppia, a causa del forte coinvolgimento affettivo-emotivo e delle reciproche aspettative ed investimenti, ogni aspetto si accentua al massimo, nel bene e nel male.

Come è noto, nelle fasi iniziali di una relazione le persone tendono a fare bella figura, a mostrare la parte "migliore" e più accettabile di sé. Se poi tra loro nasce un innamoramento ognuno tende a vedere l'altro ancor più bello e apprezzabile, idealizzandolo. Tuttavia, presto o tardi anche altri aspetti della personalità emergeranno e alla fase iniziale dell'innamoramento, in cui il partner appare splendente come il sole, subentrano fasi meno brillanti in cui si prende coscienza anche dei suoi limiti e dei suoi lati meno lucenti: *l'ombra*. E' qui che nascono le prime incomprensioni, le prime delusioni, i primi conflitti che poi, se manca una reciproca capacità di comunicare (e quasi sempre manca) inevitabilmente vanno ad accentuarsi fino a portare alla crisi.

I modi di affrontare questi problemi variano da persona a persona: alcuni tendono a nascondere il disaccordo, inscenando una rappresentazione di armonia tutt'altro che veritiera, oppure si rassegnano a convivere con le tendenze distruttive, alternando fasi di litigiosità a fasi di relativa quiete. Altri, giunti oltre un certo livello, decidono di cessare la relazione per cercare un'altra persona che gli faccia riprovare l'ebbrezza dell'innamoramento e che sia finalmente quella *giusta*. Se in passato prevaleva la prima tendenza (rassegnazione e conflitto sotterraneo), oggi sta sempre più affermandosi la seconda (separazione e ricerca di un nuovo partner). Tuttavia, per quanto intensa possa essere la fase di innamoramento, per quanto giusto possa apparirci il nuovo partner, prima o poi scopriremo anche in lui/lei limiti e aspetti ombra, rinascerà il conflitto e saremo di nuovo punto e a capo. Il fatto è che tutti i suddetti modi di affrontare la questione sono errati: non va bene ignorare il problema o sopportare in silenzio, perché vuol dire rinunciare a quanto di più bello una relazione di coppia può offrire, ma non va bene neppure passare da una storia all'altra all'eterna ricerca del partner ideale, poiché non esistono persone fatte di sola luce e ognuno ha in sé anche delle zone oscure, inconsce, che premono per emergere e essere finalmente riconosciute. La relazione sentimentale non ha solo lo scopo di far stare bene i due partner, ma è anche e soprattutto il luogo in cui ognuno dei due desidera colmare il proprio *senso di incompletezza* e guarire una volta per tutte le proprie *ferite d'amore primarie*: le carenze affettive, le delusioni, talvolta addirittura gli abusi fisici o morali subiti durante l'infanzia. E' un desiderio per lo più inconscio ma molto, molto potente, che influenza profondamente la dinamica della relazione e che illustreremo più a fondo nei prossimi paragrafi.

#### 4. Le ferite del cuore

Come hanno bene evidenziato varie scuole di psicologia del profondo e di psicoterapia, l'infanzia non è solo un tempo idilliaco di giochi e spensieratezza, ma anche un periodo molto difficile e doloroso per la stragrande maggioranza degli esseri umani<sup>2</sup>. Da bambini siamo deboli e vulnerabili e abbiamo un grande bisogno di cure, di attenzione, di amore, di riconoscimento sociale, e raramente la nostra famiglia e le altre agenzie educative riescono a soddisfare compiutamente tali bisogni: i nostri genitori dovevano lavorare, erano impegnati e non potevano – né talvolta volevano - dedicarci tutto il tempo che avremmo voluto; anche quando stavano con noi riuscivano raramente a darci amore, vero amore. E' fin troppo noto che non pochi genitori trascurano i figli, lasciandoli al loro destino, oppure li picchiano o li prevaricano in altri modi, dicendo magari che lo fanno per il loro bene; anche tra quelli non assenti e non violenti pochi, molto pochi riescono davvero a trasmettere amore ai figli, non per cattiva volontà ma perché a loro volta non ne hanno ricevuto abbastanza dai loro genitori e non hanno quindi mai imparato ad aprire veramente il cuore, ad amare e ad esprimere l'amore nei modi appropriati, nonché ad accettare ed apprezzare i figli per quello che sono e non per quello che vorrebbero fossero.

Questo ultimo punto è molto importante, perché amare non vuol dire solo prendersi cura del figlio, non fargli mancare niente, non picchiarlo e dargli baci e abbracci – certo questo sarebbe già molto, moltissimo, ma c'è dell'altro: amare significa anche accettarlo e apprezzarlo per quello che è. Raramente un bambino è amato e accettato per ciò che è, e quasi sempre i genitori tendono, consapevolmente o meno, a desiderarlo diverso e a plasmarlo a foggia di qualche modello ideale. La situazione non è, ovviamente, uguale per tutti: alcuni genitori e alcuni insegnanti sono a riguardo più rigidi, altri più amorevoli, più disposti ad accettare e sostenere il bambino in modo incondizionato. *Incondizionato* vuol dire: "accettarlo e amarlo senza porre condizioni, a prescindere cioè dal fatto che assomigli o meno al nostro modello ideale e che si comporti come *noi* adulti desideriamo". Se invece l'accettazione e il sostegno dipendono da tali fattori, allora non è più amore incondizionato, ma si ha amore *condizionato*, in quanto si pone una condizione: "Se sei buono e bravo (nel modo in cui io adulto intendo tali termini) allora ti amerò, altrimenti no".

E' l'amore incondizionato che fa sbocciare in noi un atteggiamento spontaneo e fiducioso verso l'esistenza, la sensazione rassicurante di protezione e nutrimento, il senso di dignità in quanto esseri umani a prescindere dalla nostra identità e posizione sociale (la carta dei diritti dell'uomo, il concetto di uguaglianza di fronte alla legge, le carte costituzionali delle repubbliche democratiche possono intendersi come espressioni in forma giuridica di tale fondamentale valore).

L'amore condizionato è invece quello che ci stimola a seguire determinate regole di comportamento, a impegnarci nell'apprendere, a raggiungere traguardi, ad eccellere. E' la base dell'energia creativa dell'uomo, del suo desiderio di evolvere, di migliorare e migliorarsi, di confrontarsi, di raggiungere sempre nuovi traguardi; è una energia positiva ed utile, che però, quando è eccessiva, può portare sofferenza e distruzione.

Affinché il bambino si sviluppi armonicamente sono necessarie entrambe queste forme di amore, che non si escludono l'un l'altra, ma sono anzi complementari ed è fondamentale che vi sia tra loro equilibrio: ogni disarmonia, ogni prevalere - in una famiglia o in una società - di una sola forma con conseguente carenza o assenza dell'altra determina infatti gravi conseguenze. Noi proveniamo da una civiltà patriarcale, autoritaria, severa in cui per millenni vi è stato troppo poco amore incondizionato, il che ha prodotto cattivi rapporti genitori-figli, profonde ferite d'amore e una tendenza delle persone, sin da bambine, a chiudersi, a difendersi, a crearsi una maschera che nasconde e rinnega alcuni aspetti di sé (quelli che attirano disapprovazione) e rinforza solo quelli che gli fanno ricevere l'approvazione dei genitori e degli altri adulti significativi. Tuttavia non si deve credere che un regime matriarcale sarebbe migliore, poiché il solo amore incondizionato creerebbe inevitabilmente figli viziati, stagnazione, pigrizia, inerzia evolutiva, mancanza di creatività - come si vede chiaramente in quelle famiglie iperprotettive, molto "mammane", in cui i figli non si distaccano nemmeno a quarant'anni e mancano dello stimolo evolutivo di affermarsi e rendersi autonomi in quanto individui. E' giusto che nell'epoca attuale di crisi del patriarcato vi sia una rivalutazione del femminile, ma non per sostituirlo al maschile bensì per porli finalmente fianco a fianco, pariteticamente, senza che nessuno dei due prevalga sull'altro.

---

<sup>2</sup> Cfr. Tra gli altri: P. Schellebaum, *La ferita dei non amati*, Red, Milano, 1996.

#### 4.1. Amami come non sono mai stato amato (ma avrei sempre voluto)

Dopo questo lungo ma necessario preambolo, torniamo al rapporto di coppia e al riflesso che hanno su di esso le ferite affettive della nostra infanzia.

Da bambini la nostra speranza più grande è che i nostri genitori ci capiscano, ci rispettino e ci amino come e quanto abbiamo bisogno. Purtroppo è una speranza che raramente si avvera, per quanto intensi possano essere i nostri sforzi e le nostre preghiere. Subentra così col tempo una sorta di abitudine, di rassegnazione e infine di oblio. Ma la speranza non è morta, è solo in animazione sospesa, e si risveglia quando ci troviamo coinvolti in una relazione di coppia. Non sempre e non subito, però: solo in quelle relazioni in cui c'è un profondo coinvolgimento affettivo, un innamoramento, e solo dopo vari mesi, quando i due hanno raggiunto un certo grado di confidenza e intimità e iniziano a fare a meno delle maschere. A questo punto scattano in entrambi forti aspettative nei confronti dell'altro:

“Che cosa farai per me? Mi aiuterai? Mi ascolterai? Mi farai sentire bene? Realizzerai i miei sogni? Sarai il perfetto genitore per i nostri figli? Il padre che io non ho potuto avere, la madre che non ho avuto? Adesso che mi sono innamorato di te, tu hai il dovere di far scomparire le mie sofferenze. Ascoltami, guariscimi, fammi stare bene. (...) Ci sono due tipi di bisogni emotivi che cerchiamo di soddisfare nelle nostre relazioni intime: uno è quello di cui siamo consapevoli (fammi felice, dammi la sicurezza economica, sii un buon padre per i miei figli), l'altro è costituito dalle esigenze emotive inconscie che rappresentano il tentativo della nostra personalità di guarire tutto ciò che si frappone alla nostra capacità di sentirci integri. In ogni relazione esiste dunque un viaggio emotivo nascosto.” (D. R. Kingma, op. cit., p. 41)

La relazione di coppia diviene insomma una opportunità tramite cui crediamo di poter guarire una volta per tutte le ferite d'amore, le carenze affettive, le delusioni subite durante l'infanzia e il partner diviene per certi aspetti un sostituto di nostro padre, di nostra madre (o di entrambi) e inconsciamente lo invitiamo – talvolta sfidiamo - ad amarci in modo totale, ad accettarci per quello che siamo, ad essere il genitore perfetto che non abbiamo mai avuto ma abbiamo sempre desiderato.

Si tratta, come è facile intuire, di aspettative eccessive, che solo una mente bambina può sperare di poter soddisfare e tuttavia il nostro inconscio è sempre allo stadio infantile – è inconscio proprio perché non ha voluto/potuto crescere – e quindi è proprio sulla base di tali aspettative che passiamo dall'innamoramento alla relazione stabile.

Oltre a chiedere al nostro partner capacità e comportamenti al di là delle umane possibilità, formuliamo le nostre richieste in modo errato, ad esempio con tono di sfida e aggressivo, pretendendo con forza ciò che crediamo ci spetti di diritto, oppure con sottintesi, ammiccamenti o lamenti vittimistici.

Purtroppo il nostro partner – che vuole anch'egli la stessa cosa - si trova nelle nostre stesse condizioni, cioè ha il cuore ferito, chiuso, e non è in grado di amarci come vorremmo, così come noi non siamo in grado di farlo con lui/lei. Ecco allora che dopo un po' subentra in uno dei due (il più sensibile) un senso di delusione, di insoddisfazione: invece di guarire, le sue ferite infantili si sono aperte di più e sono perfino più doloranti che non quando stava da solo; il partner ha tradito le sue aspettative, non lo capisce, non lo ama veramente e via dicendo. La situazione, già di per sé difficile, diventa ancor più critica in quei casi in cui oltre ad essere stati delusi e feriti dai genitori siamo stati anche delusi da qualche nostro precedente partner. La relazione diventa tesa, la comunicazione ambigua, la sessualità e l'affettività ne risentono e si innesca una reazione a catena che può essere, a seconda del carattere delle persone, sotterranea o esplosiva.

Se ci limitassimo ad invitare il partner ad amarci, senza sfidarlo, senza aggredirlo, senza lamentarsi o sfuggirlo, il rapporto sarebbe meno teso, meno ambiguo; se sapessimo comunicare con chiarezza e chiedere apertamente al partner ciò di cui abbiamo bisogno, lo metteremmo nelle condizioni per fare del suo meglio e capiremmo che anche lui si trova nella nostra stessa situazione. Potremmo a questo punto reagire in due modi:

- 1) Lasciarlo, perché ci ha rivelato la sua fragilità e i suoi limiti mentre noi cerchiamo un partner “super” che non sia ferito e bisognoso ma generoso, impeccabile e tutto per noi (questa aspettativa è molto simile a quella del bambino verso il genitore: da piccoli tutti noi vediamo i genitori come esseri enormi, onnipotenti, vere e proprie divinità). Si tratta di una reazione sbagliata, ma sempre meglio che continuare a perdere tempo in sfide, conflitti, scontri.

- 2) Affrontare in modo più realistico il rapporto, comprendendo che il nostro partner non ha il potere magico di guarire le nostre ferite di cuore e di riempire i nostri vuoti esistenziali – né lui né nessun altro partner. Guarire tali ferite e colmare tali vuoti è un processo possibile – anche se lungo e laborioso - ma può avvenire solo attraverso l'autoguarigione; certo, un partner comprensivo e amorevole può esserci di grande aiuto, ma il lavoro ognuno lo deve fare da sé su di sé.

Il punto di partenza per un tale lavoro è assumersi la responsabilità della propria guarigione, senza scaricarla su altre persone: né sui nostri veri genitori né sul nostro partner. Dobbiamo accettare che quel che è stato è stato: le situazioni e le cause che hanno prodotto le ferite non possono essere cambiate: appartengono al passato e i fatti del passato non possono mutare. Può però mutare la nostra interpretazione di quei fatti e possono mutare gli effetti di quei fatti. Possiamo cioè per prima cosa interpretare la mancanza di amore non come una nostra sfortuna e ingiustizia privata ma come un male collettivo che affligge tutta l'umanità; in tal modo smetteremo di sentirci vittima e di attribuire colpe agli altri – se colpe vi sono, sono collettive – e potremo poi perdonare coloro che – genitori, partner precedenti – involontariamente ci hanno fatto soffrire perché a loro volta sofferenti. E ci tengo a precisare che il perdono non è un regalo che facciamo a loro ma a noi stessi, perché significa smettere di sprecare energie nel vano tentativo di cambiarli; difatti, *non è in nostro potere di cambiare il modo di essere di un'altra persona, se non noi stessi*, e solo quando smetteremo di sprecare tempo ed energie in quella direzione, solo allora potremo dedicarci davvero a noi stessi, imparando ad amarci ed accettarci per quello che siamo (amore incondizionato) ed al contempo a stimolarci bonariamente ma con disciplina, a perfezionarci e a sviluppare al meglio le nostre potenzialità (amore condizionato), attività che amo definire "fare da madre e padre amorevoli di noi stessi" – qualcosa di molto simile a ciò che molti maestri spirituali hanno chiamato "amare se stessi" come ho meglio illustrato in un altro mio scritto (cfr. E. Cheli, *L'età del risveglio interiore*, Franco Angeli editore).

## 5. A scuola di relazione

Man mano che risaniamo le ferite d'amore primarie e che impariamo ad amarci e a stimolarci positivamente, cresce la nostra autostima e la fiducia nell'altro e anche il rapporto di coppia ne risente felicemente. Specie se entrambi i partner si incamminano su un tale sentiero si passa gradualmente da una situazione di permanente conflitto interiore ed esteriore ad uno stato emotivo più armonico, ad una identità più fluida e piena di entrambi che conduce ad una comunicazione con l'altro basata sull'ascolto e la comprensione e non più sul giudicare e sul proiettare, ad una relazione basata sulla complicità e la collaborazione e non più sulla sfida e l'antagonismo.

Si tratta di un sentiero lungo eppure possibile, che finora solo pochi pionieri hanno percorso ma che adesso si rende disponibile ad un sempre maggior numero di persone. E' un sentiero che non va percorso da autodidatti ma partecipando a specifici corsi e seminari sulle relazioni di coppia, sull'autoconsapevolezza, sulla comunicazione interpersonale. Ho partecipato a molti corsi e seminari del genere, prima come allievo e poi come docente e ne ho ricavato un notevole accrescimento personale e professionale in entrambi i ruoli. Si tratta di corsi che prevedono sia lezioni sia soprattutto esercitazioni pratiche, che consentono di sviluppare una sempre maggiore consapevolezza e capacità di ascolto di sé e dell'altro, una migliore capacità di esprimere sentimenti ed emozioni, di comunicare le proprie richieste o lamentele in modo costruttivo, senza ferire l'altro né umiliare se stessi.

Ad alcuni può sembrar strano dover andare a scuola di relazione e magari pensano che amarsi e stare insieme sia qualcosa di spontaneo, non da imparare. Invece è un'arte che, come tutte le arti, va imparata. Anche l'artista agisce a partire da una ispirazione, da un sentimento, da una visione spontanea, ma poi la trasfigura, la esprime e la rende opera d'arte grazie alla sua abilità tecnica e alla sua sensibilità acuita. Se non avesse studiato, se non avesse imparato certi principi e certe tecniche, se non avesse, grazie all'esercizio e alla contemplazione, affinato la propria sensibilità e consapevolezza Bach non sarebbe divenuto l'artista che era, e così pure Leonardo o Michelangelo, Dante o Montale.

Ognuno di noi – anche se non è un artista - è chiamato nella vita ad esercitare le arti più umane, difficili e sublimi del comunicare, del relazionarsi e dell'amare. Esercitarle senza studiare non significa agire spontaneamente, anzi al contrario significa essere prigionieri di quegli stili che abbiamo appreso da bambini, imitando i nostri genitori oppure adottando per

reazione stili esattamente opposti ai loro, stili limitati e spesso poco efficaci ma ormai divenuti abituali e inconsci e che influenzano potentemente e spesso negativamente il nostro agire, come ho meglio illustrato nel mio ultimo libro (E. Cheli, *Relazioni in Armonia*, Franco Angeli 2004).

Se invece ci impegniamo a studiare, ad esercitarci, a confrontarci con altre persone, arriviamo a scoprire che esistono altri modi di comunicare, di esprimere emozioni e sentimenti, di stare in relazione, e grazie alle esercitazioni possiamo anche provarli questi modi, indossarli senza impegno, giusto per vedere come ci sentiamo in essi e magari scoprire che ci corrispondono più di quelli che finora avevamo adottato come nostri. Allora iniziamo a prendere le distanze dai nostri vecchi stili (che nostri non erano) e a capire come in fin dei conti essi fossero responsabili di molte incomprensioni, di molti conflitti, di molte sensazioni di mancata intimità, e giungiamo piano piano a formarci un nostro stile, questa volta davvero nostro perché sviluppato consapevolmente, perché costituito da modi e linguaggi che sentiamo corrispondere alla nostra interiorità, alle nostre aspirazioni, al nostro vero essere.

Come ho detto nel saggio introduttivo a questo libro, siamo tutti fondamentalmente degli analfabeti sul piano comunicativo-emozionale-relazionale perché figli di una cultura patriarcale basata sul potere e non sulla comunicazione. Adesso è giunto il momento di superare questo analfabetismo e di riappropriarci delle nostre prerogative affettive e relazionali. Abbiamo impiegato così tanto tempo a scuola per imparare cose spesso rivelatesi inutili nella vita, perché non dedicare almeno qualche briciola del nostro tempo ad una sfera così importante come la relazione di coppia?