

Conferenza **tenuta dal Dott. Giuliano Franzan**

Comunicazione, Vicinanza, Intimità, Sessualità¹

Questi quattro termini sono in rapporto l'uno con l'altro, e tutti insieme formano l'amore presente in un rapporto di coppia maturo. Non è importante definire l'amore intellettualmente: è più utile che all'interno della coppia ci sia un terreno concordato e condiviso su che cosa sia l'amore, e che si realizzi nella quotidianità. L'amore è vero se il piacere, la gioia e la felicità sono sostanzialmente vissuti da entrambi, ovviamente senza essere perfezionisti, qualche frustrazione fa parte della vita. Ciò che non è accettabile è la sensazione costante di disagio, lotta, noia, vuoto, insoddisfazione. Quando questi vissuti si ripetono troppo spesso è il caso di parlarne profondamente, e se all'interno della coppia non c'è un cambiamento in meglio è il caso di rivolgersi ad un analista di coppia: oggi ci sono molti strumenti che permettono di migliorare e sviluppare la comunicazione, la vicinanza, l'intimità, la sessualità. Tutto ha una causa, tutto ha una soluzione o meglio, ci sono varie cause e varie soluzioni, basta cercarle e non bloccarsi con pensieri catastrofici del tipo: «Le ho provate tutte», perché in realtà non è possibile provarle tutte. In verità tale frase comunica l'impotenza emotiva e la mancanza di motivazione a svolgere un lavoro interiore profondo e radicale di messa in discussione di sé e del rapporto di coppia.

Tutti gli esseri umani meritano l'amore, per il semplice motivo che sono vivi: veniamo tutti da un gesto d'amore (il rapporto sessuale) e siamo destinati all'amore in tutti i suoi aspetti, fisici, psicologici e spirituali. Chi è escluso? Chi si è escluso o si è fatto escludere da questa realtà? Tutti lo meritiamo, ma dobbiamo essere disponibili ad accoglierlo e a darlo. Spesso il problema sono le nostre difese, che abbiamo costruito in modi talmente perversi da risultare quasi impermeabili sia alla ricezione dell'amore che al donarlo: il «nemico» è dentro di noi, invece l'amore è presente dentro e fuori di noi in abbondanza, basta aprirsi, è gratuito, non costa nulla. Non dimentichiamo che siamo fatti ad immagine e somiglianza di Dio, e Dio è AMORE. L'amore non ha altro fine che se stesso: non bisogna fare chissà che cosa, spesso basta lasciarsi andare, dire e fare ciò che si sente con tenerezza e dolcezza. «Ti voglio bene», o meglio «ti amo» è a livello profondo un sentimento, poi una serie di azioni che rendono reale il sentimento, non è certo un'attività intellettuale. L'eccesso di razionalità, che la nostra società, induce diventa una difesa enorme, perché impedisce l'espressione delle emozioni e dei sentimenti. È un muro, perché la razionalità giustifica se stessa e ci crea una trappola, una specie di gabbia dorata che ci isola dal partner e magari dagli altri. Quando le parole sono dette con sentimento, non sono solo udite, sono viste e toccate, entrano nel mondo interno. Esprimere i sentimenti significa circondare emotivamente il partner in modo tale che si permetta, anzi addirittura si «imponga» di essere se stesso. Così come è, non come io vorrei che fosse, le aspettative possono essere pericolose.

L'amore scioglie i ruoli e illumina la persona. Le maschere che ci siamo costruite vanno gettate via per trovarci l'uno di fronte all'altro serenamente, realmente e meravigliosamente². La conferma dell'essere amati risiede nel vissuto e nell'esperienza di essere se stessi, e questo ognuno lo può sapere semplicemente nell'ascoltare se stesso. Per questo esprimere il vissuto dà, subito, il termometro del proprio mondo emotivo e quindi del rapporto, in quanto i due mondi interni sono in relazione e si influenzano a vicenda.

Quando il vissuto è positivo va confermato vivendolo e, se possibile, incrementato; se il vissuto è negativo bisogna cercare le cause e trovare le soluzioni, fino a che i sentimenti ritornano positi-

¹ Questo incontro è tratto da: GIANNI BASSI – ROSSANA ZAMBURLIN, *La comunicazione nel rapporto di coppia*, S. Paolo, Cinisello Balsamo 2001².

² Cfr. PAUL TOURNIER, *La nostra maschera e noi. Alla scoperta della personalità*, Borla, Roma 1985.

vi. Non è il caso di restare troppo tempo in vissuti negativi, proprio perché la nostra vera natura e il nostro obiettivo è l'amore: la coppia matura sta, sostanzialmente, in questo stato e cerca di ristabilire questo equilibrio tutte le volte che, per motivi esterni o interni, esso viene turbato. È facile capire quando si è amati, appunto basta ascoltare il vissuto; più difficile è capire se il nostro amare dia i risultati che ci aspettiamo, perché ciò che per noi è amore, non è detto che lo sia per il partner, le più grandi deformazioni avvengono a questo livello: un partner crede di amare, di manifestare interesse e l'altro vive invece tutto questo come controllo o addirittura potere; in tal caso manca la sintonia, e la comunicazione ha la funzione di ristabilirla.

Quando si è se stessi, si ama, perché è così naturale, piacevole, gratificante. Si desidera anche appartenere, reciprocamente, all'altro. Ma questo non va confuso con la paura di essere soli e abbandonati, in questo caso saremmo troppo preoccupati della risposta del partner. È importante essere umili, la nostra società tende a squalificare questo valore: invece nel rapporto di coppia è fondamentale, è l'esperienza di «essere parte di» e del fatto che mi è toccato il privilegio di amare ciò di cui sono una parte significativa. L'umiltà genera l'amore, mentre l'orgoglio presuntuoso è pericoloso.

Spesso i fraintendimenti riguardanti che cos'è o cosa non è l'amore derivano dalla confusione fra intimità e vicinanza, dallo squilibrio fra queste due esperienze. Cosa significa intimità? Dentro ogni persona c'è l'«intimo», cioè il nocciolo, la parte più profonda della personalità. Ne fanno parte i nostri più profondi sentimenti, le nostre motivazioni, i nostri più radicati valori e ideali. Uno dei più profondi disagi deriva dall'autosqualifica del proprio mondo interno: è anche peggiore dello squalificare l'altro, anche se spesso l'autosqualifica non è che l'interiorizzazione di una squalifica massiccia proveniente dall'esterno. Comunque l'alienazione dal proprio intimo può bloccare, paralizzare. Per vivere nel mondo, per interagire con le persone ho bisogno di amare e rispettare me stesso, di apprezzarmi e piacermi. Si può reggere il disprezzo e l'antipatia altrui, ma è difficile sopravvivere se nutro questi stessi sentimenti nei miei confronti. È importante essere in armonia col mio proprio intimo se voglio stare bene con me stesso e vivere gioiosamente nel mondo. Se un partner non sa provvedere a se stesso, come fa a provvedere all'altro? Il rapporto di coppia prevede che l'individuo sia fondamentalmente intimo con se stesso, per essere intimo con l'altro. Se una persona non ha nulla, se è emotivamente vuota, come può scambiare sentimenti con il partner? Per mettersi in coppia lo sviluppo della personalità individuale deve essere sostanzialmente attuato. «Quando nelle analisi di coppia comprendiamo – dicono Ganni Bassi e Rossana Zamburlin - che certi conflitti non derivano dall'interazione attuale, ma da problemi di sviluppo interferito, e accade spesso, noi invitiamo in seduta il genitore omologo, affinché l'evoluzione si completi il più possibile, il passato venga rielaborato e non interferisca nel presente. Ognuno di noi può contare su se stesso, sulle proprie capacità, sul proprio benessere, sulla propria volontà, sui propri ideali. Cosa se ne fa il nostro partner di una persona essenzialmente inabile da tutti i punti di vista? In realtà possiamo provvedere soltanto a noi stessi: sviluppando noi stessi, possiamo dare il meglio di noi stessi. Non possiamo solo reagire all'altro, porci come vittime: l'altro ha bisogno del meglio da noi, come noi abbiamo bisogno del meglio da lui».

La responsabilità è prima di tutto verso se stessi: ciascuno si fa carico della propria esistenza, proprio per dare il meglio di sé, altrimenti si rischia di creare un rapporto di coppia di mutuo soccorso.

L'intimo è la nostra modalità di stimare e valorizzare noi stessi, il sentimento che abbiamo di noi stessi, di chi e di come siamo e dell'importanza che ha il nostro essere in rapporto col partner e con gli altri. E anche se quello che pensano gli altri di noi ha una sua importanza, come pure i sentimenti che provano, in fin dei conti è più importante e fondamentale quello che ciascuno pensa di sé: ognuno è padrone della propria psiche, di fatto è un territorio inviolabile, l'ultima parola spetta a noi. L'autoresponsabilità è un requisito del rapporto di coppia.

«In analisi cerchiamo – dicono Ganni Bassi e Rossana Zamburlin - di sviluppare la stima di sé di entrambi i partner. Come mai molte persone continuano ad autosvalutarsi, nonostante esperienze positive avute con genitori, partner, amici, colleghi? Spesso la stima che noi abbiamo per i nostri

analizzanti è maggiore di quella che loro hanno per se stessi. Se non c'è cambiamento vuol dire che non c'è intimità. E se non c'è intimità nella coppia è importante far fare esperienze nella famiglia d'origine, soprattutto col genitore omologo, oltre a prescrivere ai partner il massaggio accarezzante per sviluppare l'intimità sessuale e serate insieme, in modo da rivivere i momenti intimi del passato, magari ritornando nei luoghi del viaggio di nozze per un fine settimana. L'intimità è un'esperienza necessaria allo sviluppo dell'autostima: sentire dal genitore e poi dal partner che si è amati per quello che si è e non per quello che si dovrebbe essere, è basilare».

È l'intimità che crea il cambiamento; più raramente il cambiamento crea l'intimità.

Dalla loro esperienza di terapia di coppia i psicologi Ganni Bassi e Rossana Zamburlin affermano: «È meno importante l'interpretazione razionale: è più utile che i partner o figlio e genitore omologo vivano in seduta un'esperienza di intimità. Se ciò non accade è perché le difese di uno o di entrambi creano lontananze: a volte è come se ci fosse un muro impenetrabile, altre volte è come se ci fosse un vuoto incolmabile. Siccome con la parola si può tenere l'altro distante, quando è possibile li facciamo abbracciare; è difficile stare lontani abbracciandosi, e noi chiediamo quali sensazioni provino: da queste si capisce quanto in quel momento sono intimi o vicini o lontani. L'abbraccio ha un valore di per sé, perché ricorda i primi abbracci con la madre: è da queste esperienze che tutti noi veniamo, e sono queste che hanno sviluppato l'amore di base, la fiducia di base, la stima di base. Esso ricorda anche il periodo dell'innamoramento, quando non si vedeva l'ora di stare insieme al partner, per essere vicini e raccontarsi il proprio mondo interiore, abbracciarsi, baciarsi...»

L'intimità quindi si realizza in rapporto all'altro: prima coi genitori, poi col partner. L'individualista, il narcisista, il single non sono tali per una libera scelta, come si vuol far credere, sono conseguenze delle poche e magari frustranti esperienze di intimità. Queste persone infatti, spesso hanno un'enorme paura dell'intimità. Nell'intimità bisogna lasciarsi andare, essere trasparenti, giocare, «toccarsi», reciprocamente, il nucleo più profondo, l'essenza: chi ha paura si ritrae da questa esperienza. Comunque è attraverso il rapporto che si realizza l'intimità: non conosciamo altra via. La qualità essenziale dell'esperienza intima è il vissuto di essere in contatto con il nostro vero sé, mentre siamo in rapporto col partner che vive un'esperienza simile. La più profonda coscienza di noi stessi si verifica attraverso il nostro simultaneo aprirci al partner: in questo momento sperimentiamo la nostra vera personalità nel mondo. Nonostante molti la disprezzino, perché ne hanno paura, è la più coraggiosa e significativa esperienza umana. Non è affatto facile amare, bisogna avere coraggio per arrivare a questa esperienza di apertura, di simbiosi. E più facile, più istintivo essere aggressivi, le vette dell'amore sono per pochi eletti, che hanno una personalità evoluta. Infatti ci sono voluti secoli e secoli di civiltà per «creare» l'amore romantico: una delle più alte espressioni della civiltà occidentale. In realtà potenzialmente possiamo arrivarci tutti, l'amore è per tutti, ma molti si perdono per strada per interferenze esterne o interne. È interessante il fatto che molti non vedono nell'intimità un'esperienza coraggiosa, in quanto la vivono come un sentirsi bene, un sentirsi al proprio posto, un essere reali. Sono troppo abituati a stare vicini, magari a mantenere le «giuste» distanze; di conseguenza il coraggio e il significato dell'esperienza non vengono colti, non gli si dà la giusta importanza. La persona matura è in grado di rimanere se stessa pur essendo in rapporto: ecco l'intimità. A volte, per i motivi più vari, si ha difficoltà ad essere intimi proprio con le persone più importanti: partner, figli, genitori. Alcuni si lasciano andare con gli amici, altre volte con degli estranei. Queste persone, quanto più aumenta il coinvolgimento, tanto più non riescono ad essere se stesse; quanto più è stretto il rapporto, tanto più si sentono minacciate nel loro spazio personale. Nei rapporti intimi incontrano le maggiori difficoltà a restare naturalmente se stesse. Possono sentire la vicinanza, magari una profonda vicinanza... ma la vicinanza non è intimità. Disporre della vicinanza è essenziale ai fini del benessere. L'intimità nutre i partner in modi nei quali la vicinanza non può: la prima è più legata alle persone, la seconda ai ruoli. Nel rapporto di coppia intimità e vicinanza sono esperienze diverse; cogliere la differenza è importante per lo sviluppo. Nella vicinanza si è più attenti a quello che l'altro dice o fa. Nell'intimità, invece, si è consapevoli di sé (e si esprime il proprio sentimento) mentre si è consapevoli del partner. Quello che spesso le coppie fanno è di dare giudizi sull'altro, piuttosto che esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti all'altro. La maggior par-

te dei rapporti di coppia bloccati derivano dalla confusione fra vicinanza e intimità: ovviamente è carente quest'ultima, altrimenti non sarebbero bloccati. Ciascuno dei partner è più consapevole dell'altro che di se stesso. È più attento a dire quello che l'altro deve fare, piuttosto che esprimere il proprio desiderio. Quando diventano più coscienti di sé tendono a chiudersi, a rientrare nel proprio «bunker», non sono in rapporto col partner, escono dallo spazio condiviso, non c'è connessione. A causa dell'assenza di intimità non c'è cambiamento, non c'è rapporto, né vera comunicazione. Nell'esperienza di vicinanza si sente e si sperimenta il partner in uno spazio condiviso, si è molto coscienti del rapporto che si ha con l'altro. Si è coscienti del partner quanto lo si è di se stessi, un po' più dell'altro, cioè delle sue emozioni, delle sue idee, dei suoi desideri, dei suoi ideali, delle sue difese. Se il partner è straordinariamente più importante, la vicinanza non è sana, c'è uno squilibrio, ci si allontana troppo dalla parità. Il partner che dà troppo nel rapporto è altrettanto problematico di quello che non dà nulla. Nel rapporto bisogna dare e ricevere, è una questione di equilibrio. I propri sentimenti, le proprie emozioni, le proprie idee, i propri valori, i propri comportamenti, nello spazio condiviso di una sana vicinanza, si modificano, si trasformano per adeguarli, reciprocamente, all'altro. Non è il caso che un partner «allaghi» e invada l'altro. La sana vicinanza assomiglia ad una danza: entrambi i partner hanno sinceramente cura l'uno dell'altro, e così si realizza il completamento. È normale, in questa esperienza positiva, rinunciare serenamente a porzioni di spazio personale per approfondire il rapporto, per essere un amante più comprensivo. È un reciproco lasciare più spazio all'altro: in questo modo avviene un ampliamento dell'esperienza del rapporto. Ma la «danza» continuerà a essere meravigliosa a condizione che sia presente l'altra dimensione dell'amore: l'intimità. Capire questa sfumatura, esserne coscienti cambia la vita di coppia e non solo. Quanto più vicini si è al partner, tanto più intimi si può essere, anche se, a volte, è proprio la vicinanza a rendere impossibile l'intimità. Ovviamente vale anche il contrario: quanto più si è intimi, tanto più si può essere vicini. La vicinanza e l'intimità in stato di equilibrio dinamico formano l'amore gioioso. Una vicinanza sana permette la rinuncia a parti di sé per approfondire la propria coscienza del partner. Non significa essere dipendenti o avere dei problemi di eccessivo altruismo; non è un perdere, è un ampliare la propria esperienza all'interno del rapporto di coppia, è un approfondimento. Non ci si adatta per compiacere o per manipolare o per pacificare senza chiarificazione. Quindi non c'è rabbia o risentimento o irritazione o fastidio: queste emozioni segnalerebbero che c'è qualcosa da chiarire o da comprendere, e anche in questo caso va fatta una profonda analisi per capire se tali sensazioni derivino dal presente o dal passato o da entrambi. Non si tratta neanche di fare tutto per l'altro, a condizione che l'altro lo ami, o abbia bisogno di lui. Servire non è servilismo: soddisfare i suoi desideri, anticipare i bisogni, metterlo sempre a suo agio, renderlo a tutti i costi contento possono essere modalità di controllo, piuttosto che il risultato di un rapporto sentimentalmente maturo, soprattutto quando è asimmetrico. Di solito è la donna che si comporta così con l'uomo. Il prendersi cura dell'altro deve essere cosciente e reciproco: se emerge la rabbia o la squalifica è segno che non sono gesti dettati dall'amore, ma da un desiderio di potere.

L'intimità trasforma, cambia i rapporti; la vicinanza conferma, sostiene, rende ripetitivo il rapporto. Mentre crea maggiore vicinanza, l'intimità ci permette una maggiore presa di coscienza di noi stessi e trasforma il rapporto permettendoci di diventare diversi, sempre più noi stessi e autentici. Vivere vicini nella stessa casa è praticamente inevitabile: questo ci obbliga ad essere coscienti del partner; a volte può capitarci di viverci in una modalità nuova, più profonda, diversa. L'intimità è questo. Quando sono nell'intimità conosco profondamente me stesso alla tua presenza; quando sono nella vicinanza conosco il partner. L'intimità è un'esperienza intensa: è straordinaria. Di solito conosco me stesso nel mio spazio privato personale, nelle mie fantasie, nei miei sogni ad occhi aperti, nella solitudine, nel silenzio. Ma sentire e conoscere profondamente me stesso in presenza del partner è qualcosa di gioioso, tenero, illuminante, vitalizzante, energetico, e soprattutto liberatorio. Posso essere veramente quello che sono liberamente, autenticamente e completamente in presenza del partner, ed è una delle poche e vere libertà che abbiamo come persone umane. Sono libero e lo può essere anche il partner: posso essere realmente me stesso, senza impedire al partner di essere quello che è, anzi sollecitandolo a esserlo sempre di più, grazie al mio esempio. Le due libertà viag-

giano di pari passo. Posso essere esattamente me stesso come una parte di qualsiasi altra realtà nell'universo, essendo profondamente me stesso, finalmente appartenendo al partner e viceversa. Da ciò è comprensibile perché desideriamo ardentemente l'intimità. Un po' più difficile è capire come mai l'abbiamo raramente e basti così poco per rompere l'incantesimo. Migliorando la comunicazione, creando una vicinanza sana, realizzando una vera intimità, le premesse per attuare una soddisfacente sessualità ci sono tutte. Anche se la tecnica sessuale ha una sua importanza, la qualità del rapporto sessuale è più in relazione al sentimento. Nella sessualità c'è un altro elemento importante: la capacità di giocare. In genere c'è troppa serietà; invece nel rapporto sessuale, soprattutto nelle avances, è più utile giocare, regredire, fare battute, scherzare. Ovviamente non è la battuta intellettuale, non è la conversazione disimpegnata tattica: deve essere un giocare vero, un umorismo autentico, non la recita. Bisogna permettersi di regredire all'infanzia. Raramente le persone lasciano cadere la maschera di uomini di successo o di donne attraenti e seducenti per far emergere il bambino che c'è in loro e che vuole giocare, essere buffo, allegro e, soprattutto, lasciarsi andare. Giocare è diventato difficile, perché viviamo in una società economica che ha messo al centro di tutto il lavoro. La realtà economica tende ad emarginare il gioco, il sentimento, il lasciarsi andare perché non rendono. Anche nei rapporti di coppia il gioco è poco attuato, perché si ha paura di essere giudicati. Ci vuole fiducia in sé e nel partner per giocare, per mostrare quello che siamo. In realtà il grado di giocosità raggiunto in un rapporto è l'indice di quanto esso sia maturo, poiché mostra quanto si è accettati, quanto lasci liberi i partner di esprimersi senza paura. Non possiamo giocare se il partner ci giudica, se dobbiamo stare all'erta. Eppure il gioco è molto seducente perché abbassa le difese. Saper ridere, creare confidenza senza essere insinuante, essere accettante senza essere invasivo, tutto ciò comunica al partner che può lasciarsi andare, che qualsiasi cosa farà andrà bene, anche o soprattutto se sarà sciocca, ridicola, divertente, gratuita e spontanea. Calano le difese dovute alla paura, aumenta l'intimità. In quel momento nessuno dei due si sta preoccupando di essere sexy, eppure se c'è il desiderio può aver luogo facilmente il rapporto sessuale. Non si deve fare niente di speciale: nessun dovere, nessuna maschera, nessuna prestazione. Proprio per questo ci si può affidare completamente al partner reciprocamente, ci si può lasciare andare, e i migliori rapporti sessuali avvengono proprio con queste premesse psicologiche. Molte persone competitive nell'ambito lavorativo arrivano a casa stressate e sembrano non avere né il tempo, né la voglia, né il coraggio di togliersi la maschera di serietà. Interferiti dal lavoro, né gli uomini, né le donne hanno voglia di giocare.

Molte coppie hanno problemi sessuali, ma non li risolvono appunto per eccesso di serietà o perché non riescono a togliersi la «maschera». Per risolvere i problemi bisogna essere umili, saper fare autocritica, e non molti hanno queste qualità. Quando si gioca si entra in una dimensione in cui c'è solo il gioco e le sensazioni, come quando si era bambini: si perdeva la nozione del tempo e si era dentro l'esperienza, non distaccati e fuori. Questo senso di unità è importante anche nella sessualità. Purtroppo viviamo una vita che divide il lavoro dal gioco, il dovere dal piacere, l'affetto dall'erotismo. Per vivere una sana sessualità bisogna eliminare divisioni e controllo.