

Partire dal proprio mondo interno

dott. Giuliano Franzan

Rispetto ai rapporti dei bei tempi andati, in cui gli schemi erano relativamente fissi e, in genere, non si pretendeva che le coppie stessero bene sentimentalmente, le indicazioni per ottenere un'intimità vera si sono moltiplicate. Di fatto si richiede di partecipare a un rapporto di coppia con un'identità forte, flessibile, autonoma, autentica e originale. È facile in questo modo "slittare" nel narcisismo e passare da una individualità positiva all'individualismo, in cui il rapporto col partner viene messo in secondo piano. Nel tentativo di difendere il proprio io, si ha paura di esprimerlo, così rischiamo di "ritirarci" dalla relazione oppure di crederci gli unici depositari della "vera verità" e di non confrontarci, orgogliosi della nostra superiorità o pseudotale.

I sentimenti, l'intimità richiedono impegno e coraggio. Chi ha paura (quante difficoltà crea la paura dell'intimità!) è difficile che raggiunga l'amore. Il successo nel rapporto sentimentale è un compito che dura tutta la vita, non si può dire di essere arrivati o che si può vivere di rendita.

È inevitabile che a momenti di intensa comunione subentrino momenti più "normali" e che per ritrovare una sintonia sentimentale bisogna "lavorare" nella propria anima ed esprimerne le ricchezze personali.

L'obiettivo è mantenere in equilibrio il rapporto tra i due rispettando l'individualità di entrambi. È un equilibrio delicato. Se è relativamente difficile essere in contatto coi propri sentimenti, con la propria sessualità e la propria spiritualità in quanto sono realtà dinamiche, tanto più è difficile e delicato sintonizzarle con quelle del partner. In un certo senso è "impossibile" e ogni tanto la pazienza viene meno, ma non bisogna farne un dramma, l'importante è riparare in tempi relativamente brevi, in una parola rimettersi in sintonia, cioè in ascolto del proprio mondo interno e di quello del partner. Siamo esseri vulnerabili, ma in amore la vulnerabilità è una virtù che porta alla tenerezza.

Per ottenere un rapporto di coppia intimo è fondamentale avere una personalità chiara, un costante contatto con le proprie emozioni, che vanno espresse in un dialogo profondo e in cui le diversità vengano rispettate e valorizzate, non squalificate.

È necessario partire da sé, dal proprio mondo interno per capire cosa desideriamo veramente, quali sono i nostri obiettivi, quali valori desideriamo attuare. Analizzare a fondo il proprio mondo interno, procedere lentamente, dire una cosa alla volta, creare, prima di tutto in sé, un piccolo cambiamento alla volta.

Quando un rapporto di coppia è in difficoltà, è facile cercare soluzioni tecniche affinché torni l'equilibrio positivo. Spesso le soluzioni tecniche richieste servono per cambiare o "manovrare" il

partner. Ma così non funziona. Funziona solo se la motivazione è il sentimento, che non va dato per scontato; va comunque espresso fisicamente e psicologicamente. Le soluzioni tecniche funzionano solo se sono il risultato di un autentico lavoro psicologico fatto innanzitutto su di sé. Spesso l'idea di "essere a posto" è un vero e proprio autoinganno: se siamo così bravi ad amare, come mai il partner non lo avverte? Se il nostro partner non sente il nostro amore, può voler dire che esso è astratto o teorico e che non arriva al cuore o all'anima del partner. È nostra cura, allora, assumerci tutta la responsabilità, affinché il sentimento sia efficace. Infatti, è opportuno chiarire, prima di tutto a noi stessi, il nostro ruolo negli schemi di relazione di coppia, anche nei momenti di stress, ansia e rabbia.

Il detto socratico "conosci te stesso" è seguito da "e conoscerai l'intero universo e gli dei", in pratica tutto. Ma l'educazione e la cultura della società industriale inducono a guardare fuori di sé e all'immagine, come se l'immagine rappresentasse anche l'interno. Il risultato è che il mondo interiore è vuoto; in questo modo il rapporto d'amore non è possibile, perché da nulla non viene nulla. Al massimo ci può essere uno scambio "economico" e sessuale, proprio perché la sessualità può essere utilizzata "economicamente". Lo dimostra, nei suoi estremi, la prostituzione: il sesso diventa merce di scambio. In assenza di sentimenti e di valori spirituali, tutto diventa scambio economico. La squalifica dei sentimenti e, ancora di più, della spiritualità avvengono proprio perché non sono utilizzabili economicamente.

Solo con la profonda conoscenza della propria anima o della propria psiche o del proprio cuore possiamo esprimere e attuare i nostri desideri, i nostri obiettivi e i nostri valori e cambiare, se questo è necessario. Il nostro partner, sentendo l'autenticità dei nostri sentimenti, cambierà pure lui, non per strategia, ma perché questa è la legge dell'amore.

L'intimità in un rapporto di coppia si acquisisce quando si possono esprimere, reciprocamente, i propri sentimenti più profondi, in maniera libera e spontanea, senza, cioè, la paura di essere giudicati e censurati. Si possono esprimere con la sostanziale sicurezza che verranno compresi adeguatamente e che non saranno utilizzati contro chi li ha espressi. La condivisione dei sentimenti è la parte essenziale dell'intimità di coppia. Va creato un clima emotivo di calma in cui ci si possa esprimere spontaneamente. È sempre fondamentale essere consapevoli dei sentimenti, anche di quelli sgradevoli. Tutti i sentimenti e tutte le emozioni presenti hanno una funzione, esistono per ottime ragioni, meritano attenzione, rispetto e comprensione, in quanto sono in relazione al momento attuale, alla propria storia, ma sono anche una reazione rispetto al futuro. Le emozioni e i sentimenti negativi, che non vorremmo provare, sono comunque utili, hanno un senso, vorrebbero preservare il nostro io. L'ansia ci comunica che c'è energia da utilizzare meglio e/o per nuovi obiettivi; la depressione,

che è arrivato il momento di cambiare; la rabbia, che bisogna ribellarsi al passato negativo; la stanchezza, che spesso è tristezza, significa che abbiamo bisogno di gioia, ecc.

Esprimere i sentimenti non risolve automaticamente e necessariamente i problemi della coppia o col mondo esterno; ci vuole anche un lavoro intelligente e consapevole per migliorare i rapporti interni e quelli esterni. A volte nell'esprimersi si sta bene, a volte si sta male (ma è ugualmente utile); a volte si chiarisce la situazione, a volte si complica, ma è sempre meglio del silenzio o del far finta che va tutto bene. Quando si vive a stretto contatto per tanto tempo è prevedibile che ci saranno forti e intensi scambi emotivi, ma certe volte ciò è molto utile: creano delle svolte decisive dopo più o meno lunghi periodi di blocco. Da questi scambi forti emergono i nostri desideri reali, ciò che veramente si vuole, quali sono i limiti di entrambi i partner. Tuttavia è anche vero che esplosioni di rabbia, dopo il momentaneo scarico positivo, lasciano le cose esattamente come prima. In questo senso è opportuno esprimere chiaramente e nella calma i propri desideri, i propri sentimenti, i propri obiettivi e i propri valori costantemente e non solo alcune volte e poi farsi prendere dall'impotenza perché niente cambia. La determinazione e la costanza sono fattori indispensabili del cambiamento anche nei rapporti sentimentali.

Il rispondere in modo reattivo alla comunicazione del partner è, spesso, una difesa, cioè è l'espressione di una difficoltà ad accogliere e a entrare nel merito di ciò che si sta dicendo. Il meccanismo difensivo non permette di ascoltare profondamente il proprio mondo interno e non permette una risposta profonda. La reattività istintiva non permette risposte nuove; quindi entrano in funzione, automaticamente, schemi precostituiti, preconcetti e pregiudizi. Quando la reattività diventa cronica impedisce la localizzazione sul mondo interno, sui sentimenti, che sono i fattori su cui si può costruire un vero rapporto di coppia intimo. La reattività è una risposta rigida prodotta dall'ansia e dalla rabbia più o meno croniche che bloccano e impediscono la condivisione delle emozioni, dei sentimenti, dei pensieri e la soluzione delle difficoltà che, man mano, emergono.

Spesso, soprattutto nelle realtà sociali, il riconoscimento e l'espressione delle emozioni e dei sentimenti vengono considerati segni di debolezza; in realtà sono segni di forza. Non è il caso di venire "allagati" da questi aspetti; è utile, invece, pensarci: quando avviene la sintesi fra sentimento e intelligenza, abbiamo la cosiddetta "intelligenza del cuore"; Goleman (1996) la chiama intelligenza emotiva; in questo modo tutto è più chiaro ed equilibrato. Infatti la si può vedere come la sintesi fra maschile e femminile, fra la testa e il cuore. Le decisioni che emergono da questa sintesi sono più profonde, conscie e complete.

Per vivere un rapporto sentimentale gratificante in cui ci sia uno scambio affettivo autentico è opportuno diminuire l'intensità dell'ansia e della rabbia, come trasformare la noia e il vuoto.

È difficile che un rapporto migliori quando uno o entrambi i partner continuano a essere localizzati negativamente sull'altro, cogliendone solo e sempre gli aspetti che non vanno, i difetti. È invece possibile il cambiamento quando, con la stessa energia, si analizza il proprio mondo interno per trasformare le negatività ed esprimere le positività. Ci può essere evoluzione se coraggiosamente sviluppiamo la nostra personalità. Grazie a questa introspezione si può uscire da modalità di rapporto bloccate e ripetitive. Non c'è bisogno né di colpevolizzarsi né di rimproverarsi, ma di migliorare in rapporto al partner. Non dobbiamo, inoltre, isolare l'introspezione individuale dal rapporto col partner, coi figli, con le famiglie d'origine e col contesto sociale. Neppure bisogna impedirsi di denunciare scorrettezze, disonestà, ingiustizie e discriminazioni, qualora ce ne fossero. Significa assumersi la propria parte di responsabilità, pensare con calma e obiettività sulla situazione relazionale e su come trasformare la propria posizione: l'unico aspetto che possiamo cambiare è il nostro.

Invece di risolvere i problemi dei partner, che magari non ha nessuna intenzione di cambiare, è meglio concentrare le proprie energie per risolvere i propri disagi e condividerli col partner. Certamente non è detto che il partner reagisca positivamente al cambiamento, ma questo significherebbe che il disagio ha una sua funzione nel non cambiare e che migliorare non è previsto per uno o entrambi i partner. Per questo motivo potrebbe essere utile procedere lentamente lungo la via che porta al cambiamento e a un rapporto più maturo.

Avere obiettivi e progetti di vita significa molto di più che darsi da fare per il proprio successo economico. Significa chiarire e impegnarsi coi propri sentimenti, con le proprie convinzioni, coi propri valori, creare le priorità e applicarle nel quotidiano. Ovviamente obiettivi e progetti non sono statici; con la maturazione possono trasformarsi; anche l'ordine delle priorità può essere diverso.

È fondamentale avere progetti di vita perché ci aiutano a vivere la nostra vita autenticamente, non quella degli altri o quella della società dei consumi, che crea dei dipendenti: avere degli obiettivi e dei valori personali ci fa vivere nel miglior modo possibile, sempre migliorabile, proprio perché la creatività spirituale è infinita. Se la nostra vita non ha un senso e un orientamento forte, le nostre energie sono sprecate e anche il rapporto sentimentale ne risente negativamente. La relazione sentimentale non può essere sostituita da progetti di vita che comprendono obiettivi professionali e valori spirituali. Tuttavia, per avere senso e possibilità di riuscita, i progetti di vita devono contenere la relazione sentimentale. Come ha detto Freud, questo è l'ordine di priorità e tutt'e tre vanno attuate: *amare, lavorare e avere rapporti sociali*.