



Eugenio Vignali, Stefania Muraro,
Alberto Mantovani

I QUATTRO PASSI



Per creare una relazione felice
nella coppia, in famiglia e nel lavoro

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

AL LETTORE

Questo libro tratta dell'incontro tra le persone e della possibilità che tale esperienza sia per ciascuna di esse un'occasione di crescita e di evoluzione personale.

Secondo noi, le relazioni sono infatti l'occasione migliore in cui ognuno può conoscere e sperimentare sé stesso allo scopo di far fiorire la sua vera natura.

Con il metodo dei QUATTRO PASSI intendiamo offrire il nostro personale contributo per creare una società migliore, in cui ognuno possa realizzarsi come individuo e gioire delle proprie esperienze di relazione.

Ti auguriamo che questo testo Ti sia di ispirazione e sostegno e che la Tua vita diventi sempre più ricca di relazioni amorevoli, gioiose e soddisfacenti.

gli autori

Come sono nati “*I QUATTRO PASSI per creare una relazione felice*”

Ci sono relazioni ordinarie e relazioni che consideriamo “speciali”, inutile negarlo. Sono relazioni di coppia, fra partner, ma anche di amicizia, che hanno una marcia in più, qualcosa di “magico”. Forse tali relazioni hanno origine in un passato lontano, magari aldilà dei confini del tempo, ed erano destinate a ricrearsi in questa vita e in queste modalità o forse, nei grandi numeri delle possibili combinazioni fra gli esseri umani, sono la semplice conseguenza di un incontro del tutto casuale, ma dall’esito incredibilmente felice. In ogni caso, quando, esattamente dieci anni fa, ho incontrato Alberto Mantovani e Stefania Muraro, oggi sposati da sei anni, abbiamo potuto manifestare proprio la combinazione di una meravigliosa relazione di coppia unita ad una straordinaria amicizia. Alberto è una delle persone più curiose e creative che conosco: da oltre trent’anni sperimenta in prima persona ogni disciplina nella quale si è imbattuto relativa alla crescita personale ed alla evoluzione della Coscienza dell’essere umano; ha conosciuto molti dei maestri spirituali contemporanei ed è egli stesso insegnante di un gran numero di tecniche olistiche sia nella sua attività di Counselor professionista sia in qualità di formatore aziendale, attraverso la sua società Sidharta Management Consult S.a.S.

Stefania, conquistata da un uomo così (e capace a sua volta di conquistarlo), non poteva che essere sulla stessa linea d’onda, tanto da cogliere gli stimoli personali e professionali del suo compagno diventando lei stessa Counselor professionista ed esperta insegnante di tecniche olistiche.

Dunque, il mio lungo iter esperienziale e formativo nell’ambito della crescita personale, cominciato anch’esso alla fine degli anni Settanta, e che costituisce la mia principale area di interesse e di attività come Counselor e formatore, non poteva che fondersi perfettamente con quello dei miei amici, tanto da diventare un percorso condiviso vissuto nello sviluppo della consapevolezza.

Da questa base comune di interesse, ho ritenuto che proprio il nostro sodalizio potesse essere il laboratorio ideale per la ricerca di quegli ingredienti, intesi come somma di atteggiamenti e modalità individuali da una parte e di dinamiche relazionali dall’altra, che la maggior parte delle persone vorrebbe nelle proprie relazioni e che sono presenti sia nella loro relazione di coppia, sia nella nostra amicizia.

L’entusiasmo per questa mia proposta ha portato ad un anno di lavoro insieme che ci ha permesso di estrapolare e sintetizzare le principali caratteristiche che conferiscono alle nostre relazioni una particolare qualità.

Il risultato di questa ricerca si è manifestato con la stesura del libro “*I QUATTRO PASSI per creare una Relazione felice*”, i cui semplici, ma basilari principi, sono da noi quotidianamente applicati ed insegnati con grande successo, constatando che in tema di relazioni nasciamo tutti ignoranti e cresciamo autodidatti, all’oscuro di quelle poche essenziali “istruzioni per l’uso” che ci aiuterebbero a vivere i nostri rapporti interpersonali con molta più facilità, piacere e soddisfazione ed a creare così un mondo di persone capaci di stare insieme con più armonia.

I QUATTRO PASSI costituiscono la base del progetto *THE H.E.A.R.T. EXPERIENCE* (*Harmonius Energy and Relationship Training*), uno spazio di incontro e di miglioramento della propria capacità relazionale che prevede uno specifico seminario, una comunità on-line ed un percorso di apprendimento assistito.

Eugenio Vignali

Di recente, su un importante quotidiano nazionale un articolo di una nota psicologa, commentando la cronaca delle reazioni estreme di uomini e donne abbandonati dal partner, titolava: “Partner deboli perché non sanno comunicare”¹. Dopo aver preso in esame le generiche diversità fra uomini e donne in tema di relazioni (con l’uomo che si rifiuta di esprimere le proprie difficoltà e sentimenti per un malinteso ideale di virilità), concludeva sottolineando come una migliore comunicazione possa sviluppare gli anticorpi relazionali e serva a normalizzare e neutralizzare le tensioni all’interno della coppia.

Chi si occupa di counseling (relazioni d’aiuto) si trova a sostenere sempre più spesso uomini e donne di ogni età in crisi per una loro difficoltà relazionale, non solo all’interno della coppia, ma anche con i familiari, i colleghi o il capo sul luogo di lavoro. Quasi sempre è facile constatare, in tali casi, come al di là delle specifiche situazioni, la percezione della qualità della relazione sia direttamente proporzionale alla qualità della comunicazione fra le persone coinvolte.

Poiché uno dei principi alla base della pragmatica della comunicazione umana (vedi Appendice 1) afferma che “*non è possibile non comunicare*”, dunque non è possibile nemmeno non relazionarsi, la qual cosa ci consegna la responsabilità di gestirne la modalità e le caratteristiche in modo consapevole. Il collegamento che crea la relazione fra due individui è costituito soprattutto dalla quantità e qualità di energia comunicativa che passa dall’uno all’altro, pur a livelli diversi come quello mentale, quello emozionale o quello empatico, quest’ultimo più sottile e indice di un legame profondo, come è auspicabile che sia soprattutto in una coppia.

Una comunicazione aperta basata sulla espressione diretta, ma rispettosa, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri sentimenti dovrebbe essere un modello alla base di ogni sistema educativo ed essere applicata dai media stessi, sia in ambito informativo sia nella fiction. Purtroppo assistiamo invece costantemente a pessimi esempi di comunicazione, aggressiva e prevaricatrice che, assimilata nelle sue modalità già da giovani, viene poi sviluppata ed amplificata nel tempo, portando a situazioni di incomunicabilità e conflitto in ogni ambito relazionale.

Il giusto superamento dei classici ruoli maschile e femminile, conseguenza della emancipazione delle donne e della loro ambizione a ricoprire qualunque posizione all’interno della società (almeno in quelle occidentali), le ha indotte purtroppo ad uniformarsi alle modalità comunicative maschili, ritenendole (illusoriamente) più efficaci ed assertive, senza però tener conto della loro carica talvolta aggressiva. E’ un peccato, invece, che, a parità di ruoli, non si possano confrontare due modalità così diverse per loro natura (quella maschile e quella femminile) tanto più ora che l’evoluzione della coscienza umana porterà ad esaltare e valorizzare sempre più la capacità di creare uno spazio di incontro incentrato più sul cuore che sulla testa.

Proprio in considerazione di quanto sopra, è emersa la necessità di elaborare una proposta nuova e originale per sostenere ogni persona nella sua capacità di creare nuove e soddisfacenti relazioni nei vari ambiti. Ovviamente con un occhio di riguardo alla relazione di coppia, poiché essa costituisce lo strumento principale per l’evoluzione e la crescita personale di ciascuno di noi (uomo o donna che sia) ed il meraviglioso laboratorio di sviluppo dell’essere umano della nuova era.

¹ Anna Oliverio Ferraris sul Corriere della Sera del 9 agosto 2009

La proposta dei *Quattro Passi* parte dal tema della comunicazione, che però non viene considerata soltanto nella sua forma linguistica o formale, ma che viene trattata e sviluppata in modo tale da favorire anche l'espressione di qualità empatiche e di sentimenti profondi.

In molti punti del percorso si fa infatti riferimento all'*intelligenza del cuore* come ad una nuova attitudine da sviluppare e da esprimere in ogni momento della vita relazionale, soprattutto in quelli più difficili, quando è necessario scegliere un atteggiamento diverso da quello abituale, divenuto non più soddisfacente.

Diversa dall'intelligenza comune, che di solito utilizziamo per risolvere i problemi pratici della quotidianità, l'*intelligenza del cuore* è quell'atteggiamento interiore che ci consente di vivere in modo ispirato dalla fiducia e dall'amore, anziché condizionato dalle differenze, dalle paure e dai bisogni, e che ci predispone a gestire le difficoltà di relazione senza cadere nelle consuete dinamiche di conflitto. L'*intelligenza del cuore* si consolida e si approfondisce sempre più, man mano che noi comprendiamo ed elaboriamo le nostre esperienze con uno sguardo capace di una nuova visione. All'inizio della nostra pratica dovremo un po' sforzarci di andare oltre le nostre consuete reazioni ed attivare i nostri sentimenti di accoglienza, disponibilità e apertura al mondo dell'altro, ma rimarremo stupiti della facilità con cui questi sentimenti si risveglieranno spontaneamente sempre più man mano che noi proseguiamo in questa direzione.

L'applicazione del metodo dei *Quattro Passi* ci permetterà di vivere una relazione felice, in cui ci sentiremo a nostro agio per manifestare le nostre migliori qualità di amorevolezza, accoglienza, empatia e disponibilità.

*La personalità si sviluppa attraverso il contatto
con un'altra personalità.*

*Questo reciproco risvegliarsi ed illuminarsi di
pensiero e pensiero, di volontà e volontà, è
l'eterna meraviglia della nostra relazione.*

Erik Gustav Geijer, poeta svedese.

Siamo diversi, non c'è niente da fare, siamo proprio diversi!

Quante volte abbiamo sentito questa frase per cercare di giustificare il disaccordo e le incomprensioni nelle relazioni tra uomini e donne. Quante volte abbiamo attribuito alla diversità fra maschile e femminile la causa dei nostri conflitti e dei nostri disagi relazionali. Ebbene sì, siamo diversi, praticamente in tutto, ma per chissà quale motivo la nostra mente sembra non accettare questa realtà così evidente e continua a pretendere dall'altro atteggiamenti e comportamenti che evidentemente non possono corrispondere alla natura e alla spontaneità di quella persona.

Spesso sprechiamo molta energia psichica nel voler stabilire chi tra i due sia più intelligente o più sensibile, chi sia più affidabile o chi sia più efficiente, chi sia più coraggioso o chi sopporti meglio il dolore o addirittura chi sia superiore o inferiore, trascurando invece la domanda fondamentale: "siamo davvero così diversi?" e soprattutto "come possiamo relazionarci in modo armonioso e soddisfacente per entrambi nonostante questa evidente diversità?". La risposta che cerchiamo non è soltanto una astratta speculazione, ma ha carattere assolutamente concreto e vitale poiché la qualità della vita degli individui dipende dalla qualità delle loro relazioni e la felicità delle persone, specialmente nell'ambito delle relazioni tra uomo e donna, dipende dalla possibilità di intesa, di accettazione, di riconoscimento reciproco e di armonizzazione delle diversità.

Il problema è diventato quanto mai di attualità se non addirittura di urgente soluzione se pensiamo che attualmente in Italia, come nella maggior parte del mondo occidentale, l'indice di "mortalità" dei matrimoni ha superato il 50% delle nuove unioni e che molto spesso la separazione non è consensuale, ma estremamente conflittuale tanto da detenere il primato per occupazione delle aule dei tribunali.

Le tensioni nelle relazioni di coppia ed i conflitti nella vita delle famiglie sono divenuti così abbondanti e frequenti tanto da colpire gran parte della popolazione. Le rilevazioni statistiche del comportamento sociale ci rivelano che ogni anno ci sono più conflitti, violenza e addirittura omicidi tra le mura domestiche, che non per mano della malavita organizzata.

Come ben sappiamo, in ogni parte del mondo, nelle differenti culture, latitudini, colore della pelle e credenze religiose, gli uomini e le donne si riconoscono sostanzialmente diversi nei vari aspetti delle loro espressioni vitali, come il comportamento, le emozioni, le opinioni, i sentimenti ed i valori, ma nonostante questa conclamata evidenza, non abbiamo ancora compreso ed accettato tutto ciò e questo ci porta ancora ad intrattenere relazioni troppo spesso conflittuali che ci privano della soddisfazione e della bellezza di incontrarci profondamente e di condividere, con gioia, le nostre esperienze di vita. Se ascoltiamo le conversazioni di molte coppie, notiamo che, frequentemente, i conflitti e le incomprensioni nascono non solo su tematiche importanti della vita coniugale, ma a causa di futili motivi, provocati dal diverso comportamento dei soggetti nei vari momenti della vita quotidiana.

Le critiche più frequenti che sentiamo sono che gli uomini sono insensibili, disattenti, poco interessati ad approfondire una relazione di vera intimità, apparentemente motivati soltanto dalla conquista della donna per il proprio piacere sessuale, ignorando o trascurando quello della partner; al contrario, gli uomini accusano le donne di non essere sincere e dirette e di voler manipolare la relazione per "mettere su casa", di usare la sessualità non tanto per dividerne il piacere, ma come strategia per accalappiare un

marito. Gli uomini inoltre imputano alle donne di non essere esplicite e di non prendere mai l'iniziativa sessuale, salvo sentirsi imbarazzati e defraudati dal ruolo di seduttori quando ciò accade. Ma ancora di più, molte incomprensioni sorgono per situazioni davvero banali come l'utilizzo del telecomando, l'accantonamento della biancheria sporca o la spremitura del tubetto del dentifricio in un caso, piuttosto che il tempo impiegato per il maquillage o quello trascorso al telefono con l'amica o con la suocera nell'altro. Gli uomini imputano alle donne di non saper fare le manovre di parcheggio dell'auto, di non saper leggere le carte geografiche, salvo però detenere loro stessi il record di incidenti stradali e perdere la direzione soltanto per non aver voluto fermarsi a chiedere informazioni ad un passante. Le donne invece accusano gli uomini di sfogare le loro tensioni andando al bar a bere con gli amici o diventando accaniti tifosi sportivi, per poi ritrovarsi esse stesse a calmare l'ansia a colpi di carta di credito per acquisti compulsivi o a svuotare avidamente barattoli giganti della ben nota cioccolata alle nocchie. Ancor oggi gli uomini si stupiscono di come le amiche riescano a trascorrere un intero pomeriggio parlando tra loro contemporaneamente oppure a fare tre cose nello stesso tempo, mentre le donne compatiscono gli uomini che non riescono ad esprimere le loro emozioni o ad espletare più di una attività alla volta.

Queste diversità comportamentali non avrebbero di per sé grande rilevanza se non fossero causa dei nostri frequenti disagi relazionali. Quale è l'origine di questa diversità apparentemente incolmabile? La risposta ha radici molto antiche e soltanto oggi, con l'aiuto degli studi interdisciplinari di antropologia, psicologia, sociologia e neuroscienze, abbiamo la possibilità di comprendere le cause di tale "diversità ancestrale di comportamento" che continua ad influenzare la qualità delle relazioni tra uomo e donna.

Gli studi di psicologia

Gli studi di psicologia attribuiscono la causa della diversità di comportamento fra uomini e donne all'educazione ricevuta in famiglia, specie nei primi anni di età, evidenziando che l'atteggiamento degli adulti nei confronti dei bambini è diversificato a seconda del loro sesso e ne influenzerà la formazione.

Normalmente, fino a qualche tempo fa, quando in una famiglia nasceva un maschietto il padre era desideroso di procurargli tutti quei giocattoli che egli stesso aveva sognato nella sua infanzia. Ben presto iniziava a riempirlo di palloni, modellini di auto, soldatini, armi giocattolo e videogiochi tipicamente maschili, creando così un ambiente che influenzava e condizionava le scelte del bambino prima ancora che egli potesse esprimere una qualsivoglia tendenza soggettiva ed autentica. L'atteggiamento con cui il padre si rivolgeva al bambino rivelava le sue aspettative segrete, e cioè che il bambino usasse quei giocattoli per diventare forte e capace come un campioncino di football o di pallacanestro. Se per un qualche motivo il bambino manifestava una sensibilità tipica del mondo femminile, come la passione per la danza, la musica o la pittura, molto probabilmente queste tendenze venivano ignorate se non addirittura scoraggiate. "Fai l'ometto, non piangere, non essere una femminuccia" è la tipica frase con cui si condizionavano i bambini a inibire la propria sensibilità per recitare un ruolo di "uomo forte che non deve chiedere mai" come proposto dai miti massmediatici contemporanei. Se invece il nascituro era femmina, l'intero clima familiare si tingeva di rosa con abbondanza di bambole, cassette e pentoline, ridondante di coccole e vezzeggiamenti per allietare l'ambiente ed i giochi della futura mamma e casalinga, in perfetto accordo con il modello sociale e culturale dominante in quel periodo. Questo tipo di atteggiamento diversificato ha indubbiamente influenzato la nostra crescita e lo sviluppo del nostro comportamento.

L'apporto della Genetica e delle Neuroscienze

Le ricerche della Genetica hanno però evidenziato che gli esseri umani nascono con gran parte del patrimonio genetico già definito e che, dunque, i comportamenti genitoriali non fanno altro che rinforzare (o contrastare) le tendenze innate dei maschi e delle femmine ad esprimere le caratteristiche e le qualità proprie del loro genere. Da questa scoperta è nata la Sociobiologia come il connubio interpretativo tra il comportamento sociale e l'influenzamento genetico nella formazione e nella crescita degli esseri umani. Le moderne Neuroscienze hanno inoltre scoperto che fin dalla nascita vi è una enorme differenza funzionale tra il cervello di un uomo e quello di una donna.

Le ricerche antropologiche

L'Antropologia ci fornisce ulteriori elementi per comprendere che la diversità tra uomo e donna ha origini molto antiche. All'inizio dell'evoluzione della specie umana, con la comparsa dell'*Homo Sapiens* oltre 1.500.000 di anni fa, i ruoli tra uomo e donna erano già ben definiti e distinti e prima ancora che sorgesse l'istituzione della famiglia e del matrimonio, gli individui si aggregavano in gruppi tribali con il fine ultimo di proteggersi e sostenersi a vicenda. I vantaggi dell'essere in gruppo erano innumerevoli e principalmente basati sui bisogni primari di assicurarsi la sopravvivenza, la difesa ed il supporto reciproco.

Fu in quel periodo che iniziarono a manifestarsi le prime specializzazioni comportamentali di genere e di ruolo. I maschi primitivi, che in ragione della loro prestantza fisica erano più adatti a cacciare e a combattere i predatori e i nemici, si occuparono del sostentamento e della difesa dell'intera tribù, mentre le donne primitive, che spesso erano limitate dallo stato di gravidanza, si specializzarono nel presidiare l'accampamento e nello svolgere tutte quelle attività di mantenimento e accudimento in favore dell'intera comunità tribale. Il maschio, che aveva il compito principale di cacciare, per riuscire vittorioso nel catturare animali a volte molto più grandi e veloci di lui, sviluppò una grande capacità di focalizzarsi sulla preda, di studiarla, di prevenirla nei movimenti ed infine di colpirla con precisione e potenza. Per ottenere queste fondamentali capacità dovette acutizzare il senso della vista, specializzando il focus e l'attenzione in modo particolareggiato e selettivo, tanto da potersi concentrare solo sull'obiettivo primario, riducendo l'attenzione dal contesto circostante. Inoltre sviluppò anche notevoli capacità di orientamento nelle selve per poter rientrare all'accampamento dopo le lunghe escursioni di caccia. La donna primitiva invece, che nel frattempo era rimasta a presidiare l'accampamento, sviluppò tutta una serie di altre variegate capacità (quali accudire i figli e nel contempo mantenere il fuoco acceso, scuoiare le prede e conciare le pelli per preparare gli indumenti, annodare stuoie, modellare vasi d'argilla, ecc.), tutte attività di carattere stanziale che le permisero di diventare molto abile nei molteplici aspetti della vita domestica. Per riuscire ad espletare tutte queste mansioni contemporaneamente, la donna primitiva sviluppò una sensibilità sensoriale di ampio raggio, in grado di sorvegliare l'esterno del campo e nel contempo concentrarsi anche sull'accudimento dei figli e su molte altre attività dettagliate e minuziose. Persino durante il sonno, il funzionamento cerebrale era diverso, tanto che, se per il maschio che rientrava spossato dalle battute di caccia il sonno rappresentava un profondo oblio rigeneratore, la donna invece sviluppò la capacità di mantenere uno stato di quiescenza tale da poter essere risvegliata dal pianto del bambino o da piccoli rumori sospetti.

Ecco spiegato, in sintesi, il motivo per cui nei nostri antenati si attivarono e si specializzarono, in maniera differente nell'uomo e nella donna, le aree del cervello preposte all'espletamento delle diverse funzioni ed attività.

Le moderne neuroscienze hanno accertato che, a causa di questa specializzazione di comportamento, anche il cervello maschile e quello femminile sono divenuti molto più diversi di quanto possiamo immaginare ad una prima osservazione empirica e se, fin dai

tempi di Leonardo Da Vinci era noto che esso era composto da due lobi principali (Cellula Rationalis / lobo sinistro e Cellula Phantastica / lobo destro), solo recentemente è stato possibile accertare che vi sono anche grandi differenze strutturali connettive ed attitudinali tra il cervello degli uomini e quello delle donne.

La scienza ha inoltre scoperto che il cervello non è soltanto una centralina di comando definita fin dalla nascita, ma un magma di informazioni organizzate in forma plastica in continua modificazione ed evoluzione. Da questa osservazione è stata formulata la teoria del “cervello plastico” che considera tale organo in grado di svilupparsi e di modificarsi in modo da rispondere sempre più efficacemente ai bisogni primari di sopravvivenza ed efficienza del soggetto rispetto alle minacce e alle opportunità dell’ambiente in cui vive. Per effetto di questa peculiarità, con il passare delle generazioni e l’evoluzione della specie umana, uomini e donne sono divenuti sempre più sottilmente diversi, non solo a livello sensoriale, ma anche nelle modalità di elaborazione individuale delle esperienze nella loro rappresentazione interiore e soprattutto nella attribuzione del loro significato.

Nell’arco dei millenni ci ritroviamo così due tipologie di esseri senzienti che, pur sentendosi molto attratti tra loro per effetto delle leggi della complementarità, si trovano ad essere sensibilmente diversi nella loro struttura mentale e dunque nella percezione e interpretazione della vita. Questo comporta infatti che le persone dei due sessi, pur vivendo l’uno accanto all’altra, percepiscano le informazioni sensoriali attraverso processi cognitivi differenti e, di conseguenza, reagiscano agli eventi e si comportino in modo diverso, elaborando infine il significato ultimo delle esperienze vissute in modo altrettanto diverso.

Concludendo quindi, non ci resta che prendere atto che molte delle problematiche di incomprensione tra uomo e donna nascono dalla diversa strutturazione dei cervelli e dalla loro diversa elaborazione delle esperienze vissute.

Differenze sensoriali fra uomo e donna

I diversi stimoli evolutivi hanno comportato una serie di differenziazioni tra uomini e donne anche a livello somatico. Per esempio, la pelle, l’organo alla base del senso del tatto, è divenuta molto più spessa e oleosa nel maschio per la necessità di rimanere a lungo esposta al sole e di resistere, come guaina di protezione, nell’attraversamento dei rovi nella boscaglia durante le battute di caccia. Le donne invece hanno mantenuto una pelle nove volte più sensibile di quella dell’uomo, poiché erano naturalmente preposte ad accudire i neonati e a svolgere le varie attività che necessitavano di grande sensibilità e minuzia. Questa diversità si è ulteriormente acuita fin ai giorni nostri correlando il senso del tatto con valenze psicologiche tanto che, quando gli uomini sono sotto stress, si chiudono in se stessi e non gradiscono il contatto della vicinanza della femmina, mentre la donna, al contrario, quando è emotivamente a disagio, gradisce il contatto fisico non tanto per il piacere sessuale, ma per sentire il senso di protezione della presenza maschile, ovvero per non sentirsi sola e indifesa.

Anche il senso dell’udito ha avuto un diverso sviluppo in conformità delle esigenze ambientali. Fin dall’antichità la donna si è specializzata nel percepire i bisogni di cibo e di accudimento del bambino dalla semplice modulazione delle sue espressioni vocali preverbal, tanto che a tutt’oggi sa cogliere, durante i dialoghi, lo stato d’animo delle persone e la loro variazione emozionale dalle piccole variazioni di tono ed inflessioni della voce, riuscendo a percepirne lo stato di disagio e di turbamento senza necessariamente riferirsi a nessun dato oggettivo. La sua sensibilità all’espressività vocale influenza particolarmente il suo stato d’animo, tanto che molto spesso i maschi restano allibiti dalla frase: “ti prego di non usare quel tono con me” quando, dal loro punto di vista, non avevano nessuna intenzione di essere bruschi o di mancare di rispetto. Nel complesso, questa maggiore

sensibilità percettiva delle donne contribuisce a costituire quello che viene comunemente chiamato “il sesto senso femminile”.

Vi è una grande differenza anche tra lo sviluppo dell'apparato visivo maschile e quello femminile, poiché, come abbiamo visto, l'uomo ha orientato la sua attività basandosi molto più sul senso della vista, specializzando la sua visione “a tunnel”, mentre, la donna ha mantenuto una capacità di visuale ad ampio raggio, con una più vasta gamma di sfumature di colore. La diversa sensibilità visiva ha influenzato anche la modalità di come i due sessi si osservano e si scrutano tra loro, in luogo pubblico; gli uomini hanno la tendenza a fissare esplicitamente le donne, mentre queste guardano gli uomini in modo molto più discreto e periferico, considerando quasi offensivo lo sguardo diretto dei maschi. Questa abilità si manifesta particolarmente in occasioni sociali; ad esempio durante una festa, le donne sanno decodificare con un solo colpo d'occhio le griffe ed il valore dell'abbigliamento di una ipotetica rivale e sono in grado anche di riconoscere, tra le molte persone sconosciute, quali sono in coppia o tra quali persone vi sono relazioni sentimentali, anche se non ufficialmente dichiarate. Per effetto di questa sensibilità le donne sono in grado di cogliere i più lievi segnali di seduzione verso il proprio uomo e scatenare scene di gelosia nei confronti del partner che, a volte, non ha nemmeno percepito di essere stato oggetto di tali attenzioni femminili.

Queste e moltissime altre caratteristiche acquisite per effetto della specializzazione evolutiva tra i due sessi, hanno favorito lo sviluppo di diverse sensibilità e atteggiamenti, causando le sostanziali differenze che regolano la percezione e l'elaborazione delle loro esperienze. Pertanto, i due soggetti maschio e femmina, non riconoscendo chiaramente le loro ancestrali differenze e non riuscendo a comprendere ciò che sta realmente accadendo nella percezione altrui, si aspettano reciprocamente ed inconsapevolmente dall'altro un comportamento simile al proprio. Tale diversità oggettiva è spesso la causa delle più grandi aspettative e quindi anche delle più grandi delusioni prodotte dai diversi comportamenti relazionali, poiché uomini e donne sono diversi in ogni aspetto della vita: i due sessi comunicano in modo diverso, pensano, sentono, percepiscono, reagiscono, amano, provano bisogni e giudicano secondo differenti modalità.

Gli uomini lamentano che le donne sono misteriose e imprevedibili nella manifestazione delle loro necessità, mentre le donne, condizionate dalla propria sensibilità, si aspettano che l'uomo colga i segnali espressivi del loro bisogno emozionale prima ancora che questo sia espresso verbalmente, proprio come esse sarebbero in grado di fare. Il maschio invece non è dotato di altrettanta acutezza sensoriale e pertanto, secondo la sua elaborazione logico-consequenziale, ha la necessità di percepire dei riscontri oggettivi, come lacrime o lamenti, per accorgersi che la sua compagna è a disagio ed ha bisogno del suo sostegno e della sua presenza rassicurante. Quando questo non accade la donna tende a registrare l'evento non come una semplice incomprensione, ma come un segno di indifferenza e di negazione di sé e dei suoi bisogni, se non addirittura come un rifiuto per la sua persona. Questa semplice diversità percettiva è spesso responsabile di malintesi tra i due partner che interpretano in modo diametralmente opposto i segnali di richiesta di aiuto emozionale dell'altro. “*Se tu mi amassi veramente sapresti già di che cosa ho bisogno*” è la tipica frase che fa infuriare gli uomini, poiché oltre a sentirsi accusati ingiustamente di insensibilità, si sentono anche tacciati di indisponibilità, mentre, nella maggior parte delle volte sarebbero disponibili a sostenere la partner se solo sapessero quali sono le sue esigenze pratiche o emotive.

Diversità di comportamento tra uomo e donna

Un adagio popolare dice che: “*gli uomini sposano le donne sperando che non cambino mai, mentre le donne sposano gli uomini sperando, prima o poi, di riuscire a cambiarli*”. Ovviamente nessuno dei due riuscirà nel proprio intento! Questo adagio viene

ulteriormente confermato da una analisi più approfondita, dove risulta evidente la tendenza dei due generi a relazionarsi con modalità e aspettative a volte molto diverse tra loro.

Ad esempio, quando nella coppia la donna esprime un disagio e cerca comprensione, l'uomo, nell'intento di esserle di aiuto, si prodiga a proporre una vasta gamma di soluzioni che però vengono da lei puntualmente ignorate o sottovalutate poiché il suo bisogno principale in quel momento non è quello di trovare una soluzione pratica, ma piuttosto quello di riconoscere e di esprimere il suo sentire emozionale. L'uomo, non riconoscendo le stesse esigenze emozionali e vedendo più volte rifiutata la sua disponibilità risolutiva, in qualche modo si sente inutile ed impotente e quindi, per non sentire questo disagio, riduce la sua disponibilità all'ascolto, spostando l'attenzione altrove. Un altro esempio eclatante di incomprensione tra uomo e donna è rappresentato dal caso in cui la donna, nell'intento di mostrare il suo amore, incita l'uomo a cambiare e migliorare, con il nefasto effetto che egli, anziché riconoscere la sua buona intenzione, si sente giudicato e svalutato, proprio come gli accadeva da bambino quando riceveva la disapprovazione dei suoi genitori. Il bisogno dell'uomo, quando si trova in difficoltà, è infatti quello di sentirsi accettato e sostenuto, nonostante la sua momentanea incapacità.

Questo è dovuto al fatto che l'uomo, nella sua scala di valori, definisce il proprio senso di sé in base alla capacità di raggiungere risultati e obiettivi con le proprie forze. Raramente il maschio è disponibile a ricevere un aiuto non richiesto, poiché questo per lui costituirebbe un evidente segno di debolezza e di incapacità. La donna, invece, ha una diversa scala di valori; per lei sono importanti l'espressione e la condivisione dei propri sentimenti, i rapporti interpersonali. Il suo valore si esprime nell'accudimento e nella disponibilità a dare sostegno agli altri e si sente realizzata nelle relazioni affettive, anche tramite l'ascolto e la partecipazione.

Le differenze tra uomo e donna si acquiscono maggiormente quando, nella vita di coppia, si presentano delle serie problematiche. L'uomo si chiude in se stesso e si concentra sul problema senza parlarne, assumendo a volte un atteggiamento scostante ed introverso che provoca nella donna il disagio di sentirsi esclusa. La donna, con la sua sensibilità, capisce che l'uomo è turbato, ma il fatto che lui non la coinvolga, la fa sentire inutile o rifiutata. Ciò provoca in lei un mal celato risentimento che innervosisce ulteriormente l'uomo, accentuandogli ancor più il suo disagio e la sua incapacità di dominare la situazione e rassicurare la sua compagna.

Non solo il dialogo, ma anche il silenzio, può essere fonte di incomprensione nella coppia, poiché spesso la mancata espressione delle proprie esigenze può dar adito ad equivoci. Infatti, quando l'uomo non parla, la donna, nel rispetto dei propri valori di dialogo e condivisione, è propensa ad immaginare il peggio, poiché per lei il tacere si verifica solo quando gli eventi sono veramente gravi o le tematiche da esprimere troppo dolorose. Per lei il silenzio corrisponde alla mancanza di dialogo che può avvenire soltanto quando la relazione e la fiducia tra i partner è incrinata e si è prossimi alla separazione. Per non sentire questo disagio, lei tenta di aiutarlo nel modo in cui vorrebbe essere ella stessa aiutata; inizia così ad interrogarlo sul suo stato d'animo e sui motivi della sua chiusura, supponendo che farlo parlare lo possa aiutare a superare il suo disagio, ma questo tentativo lo irriterà ancora più facendolo sentire inquisito e ulteriormente giudicato, con l'effetto indesiderato di provocare in lui una ulteriore introversione emozionale.

Quando è invece la donna a rimanere in silenzio nei momenti di difficoltà, l'uomo si sente a sua volta escluso e rifiutato, sperimentando nuovamente il silenzio con cui veniva punito dall'indifferenza della mamma dopo che aveva commesso una qualche marachella.

Consapevolezza di sé

Considera una persona di sesso opposto con la quale sei a vario titolo in relazione. Rispetto a quali temi e situazioni fai più fatica ad entrare in sintonia o ti trovi maggiormente in disaccordo?

.....
.....
.....

Puoi riconoscere nei temi appena letti la possibile origine di tale diversità?

.....
.....
.....

Conclusioni

Come abbiamo esposto in questo capitolo, fino a qualche decennio fa le relazioni tra uomo e donna erano facilitate dalla sussidiarietà dei loro ruoli e dalla reciproca necessità di sostegno e completamento, per cui il compito di lavorare e mantenere la famiglia era assegnato all'uomo, mentre la donna era destinata al governo della casa e all'accudimento dei figli. Attualmente, grazie all'emancipazione della donna, il bisogno di sussidiarietà dei ruoli non è più così prevalente nelle relazioni, tanto che molti uomini e donne hanno raggiunto un livello di indipendenza e autosufficienza da non giustificare più la relazione soltanto come una garanzia di sopravvivenza.

La nostra esigenza attuale non è più soltanto quella di vedere risolte le necessità primarie, ma è sempre più quella di elevare la qualità dei nostri rapporti e di incontrarci in relazioni di amore, di intimità, di passione ed anche di condivisione e comprensione reciproca. Purtroppo però il modo di elaborare i sentimenti e le emozioni che abbiamo appreso nella nostra famiglia di origine, con genitori particolarmente impegnati a garantire sicurezza materiale ai figli ed a se stessi, sembra non essere adeguato a fornirci quella sensibilità e quelle capacità relazionali necessarie per armonizzare le nostre differenze ed incontrare profondamente il nostro partner.

I punti essenziali di questo capitolo: Siamo diversi

Il principio: Accettare il fatto che uomini e donne sono diversi tra loro in molti aspetti, senza pretendere dall'altro sesso atteggiamenti e comportamenti che non corrispondono alla natura e alla spontaneità di quella persona.

- Molte delle problematiche di incomprensione tra uomo e donna nascono concretamente dalla diversa strutturazione dei loro cervelli e dalla diversa elaborazione delle esperienze vissute, come effetto della specializzazione evolutiva tra i due sessi che ha favorito lo sviluppo di diverse sensibilità e atteggiamenti.
- Pertanto, i due soggetti maschio e femmina, non riuscendo a comprendere ciò che sta realmente accadendo nella percezione altrui, si aspettano dall'altro un comportamento simile al proprio, creando aspettative destinate a diventare delusioni.
- La nostra esigenza attuale non è però soltanto quella atavica di vedere risolte le necessità primarie attraverso la collaborazione e la complementarietà dei due sessi, ma è sempre più quella di elevare la qualità dei nostri rapporti e di incontrarci in relazioni di amore, di intimità, di passione ed anche di condivisione e comprensione reciproca.
- Purtroppo l'educazione familiare e gli input sociali e culturali, non tenendo conto delle evidenti differenze di genere, non sono normalmente adeguati per permetterci di sviluppare quella sensibilità e quelle capacità relazionali necessarie per armonizzare le nostre differenze ed incontrare profondamente il nostro partner.

“Le relazioni autentiche diventano possibili solo quando attiviamo il livello del cuore, dal quale percepiamo l’altro nella sua vera essenza, proprio come noi sentiamo la nostra”.

Eckhart Tolle

C'E' UN ALTRO MODO DI ESSERE IN RELAZIONE

L'amore è una delle componenti più importanti della vita e tuttavia vi è grande difficoltà ad avere "esperienze d'amore", a "vivere l'amore in modo soddisfacente" e ancor prima a trovare "l'anima gemella". Perché è così difficile? Quali elementi impediscono o limitano la possibilità di vivere questa esperienza? Ma soprattutto, che cosa è veramente questo "amore" di cui tutti noi sentiamo un profondo desiderio?

La parola "amore" è certamente una delle più usate al mondo, ma ce ne serviamo in modi così diversi che è diventato difficile riconoscerne l'autentico significato. Ecco perché, spesso, prendiamo per vero amore atteggiamenti e comportamenti che non lo sono. E' quindi importante, innanzitutto, osservare la natura di questi nostri comportamenti per comprendere le nostre motivazioni profonde e distinguere l'amore da altre modalità relazionali quali l'affetto, la dedizione, il compiacimento, la possessività (la gelosia) o il compatimento.

Prima di addentrarci nelle tematiche principali di questo libro ed esporre il metodo dei *Quattro Passi*, vi proponiamo di tornare indietro con la memoria e ripensare per qualche istante alle vostre esperienze di relazione, per osservarne le fasi salienti, a partire dall'innamoramento.

Nella maggior parte dei legami di coppia l'innamoramento inizia con una forte attrazione fisica; solo in alcuni casi scaturisce da una amicizia e una stima reciproche o da un'ammirazione intellettuale. In questa fase prevalgono le forti emozioni e una notevole disponibilità verso l'altro. Per la persona innamorata ogni cosa è fonte di entusiasmo, non sente la stanchezza, può saltare i pasti, dormire poco, fare viaggi lunghissimi per poter vedere l'altro, per stargli vicino anche soltanto per poche ore. La vita acquista un nuovo slancio e anche la quotidianità viene vissuta sotto una luce diversa.

Quando siamo innamorati abbiamo la sensazione di aver trovato l'anima gemella, di essere fatti l'uno per l'altra; manifestiamo interesse e disponibilità a condividere i suoi hobby e le sue passioni. In quel periodo tutto è una scoperta, il nostro innamorato ci fa uscire dalla quotidianità portando nella nostra vita nuovi stimoli che facilmente ci appassionano e ci coinvolgono; di buon grado facciamo cose che non avremmo mai pensato di fare prima: con entusiasmo seguiamo il nostro partner nel trekking più ardito o in un lungo viaggio in motocicletta, oppure lo accompagniamo in incomprensibili conferenze filosofiche, estenuanti visite museali o noiosissime rassegne cinematografiche d'essai. Pur di stare accanto alla persona amata, troviamo interessanti anche le ultime tendenze della moda o i pezzi di ricambio delle auto d'epoca. Sono queste tutte occasioni per approfondire la conoscenza dell'altro e per manifestargli tutta la nostra migliore intenzione e disponibilità.

Un aspetto di cui siamo poco consapevoli in questo periodo è che questa persona, che ora magicamente riesce a cogliere i nostri desideri e bisogni più profondi, così disponibile e presente, così affettuosa e galante, viene investita nel nostro subconscio di un ruolo illusorio: *"la persona che veramente riesce a capirci e che, riconoscendo tutta la nostra bellezza e il nostro valore, soddisferà per sempre tutti i nostri bisogni, anche quelli più profondi ed inespressi"*. Il partner non viene visto per quello che è in realtà, ma per quello che vorremmo che fosse e questa nostra aspettativa illusoria e inconsapevole con il proseguimento del rapporto ci potrà creare alcuni problemi.

Qualche tempo dopo inizia infatti una nuova fase, quella della quotidianità. Nella routine che ci riprende con i suoi impegni, le sue fatiche e le sue problematiche,

cominciamo a conoscere la persona per come è realmente nella sua normalità ed il nostro entusiasmo rischia di attenuarsi progressivamente. Gradualmente emergono anche i limiti ed i difetti dell'altro, che poco a poco non corrisponde più all'immagine ideale che ci eravamo prefigurati, con la conseguente delusione delle nostre aspettative. Qualche nostro bisogno inizia a non venire soddisfatto e, di conseguenza, cominciamo a sentire disagio o sofferenza e, per una sorta di distorsione cognitiva, il pensiero che sorge automaticamente in questi casi è: *“mi sta deludendo” oppure “sta cambiando ... non è più come prima”*.

Come meglio vedremo in seguito, molto spesso infatti non è l'altro che ci delude; la delusione è una nostra costruzione interiore: noi ci eravamo illusi che qualcosa sarebbe dovuto accadere e quando la nostra aspettativa rimane insoddisfatta percepiamo una frustrazione che erroneamente imputiamo al partner.

Il timore che sorge in noi è di essere stati illusi o ingannati dalla sua disponibilità iniziale, ma in realtà non è così. Infatti è assolutamente normale che, dopo qualche tempo, la dedizione dell'altro nei nostri confronti si ridimensioni a valori normali, ma noi, accecati dalle aspettative create dagli slanci dei primi momenti, continuiamo a pretenderla come standard di comportamento quotidiano.

La relazione nella vita quotidiana è diversa, le emozioni non sono più così forti, il coinvolgimento non è più così totalizzante, ma se ora il partner non ci chiama più dieci volte al giorno come prima, ciò non significa che abbia perso interesse per noi o non ci ami più, così come appare invece nella nostra interpretazione. Semplicemente ora è in atto una nuova fase del rapporto di coppia in cui si evidenziano nuovi e diversi aspetti delle nostre personalità. Molti, illudendosi che la fase dell'innamoramento possa protrarsi all'infinito, quando l'idillio finisce interrompono la relazione, diventata non più soddisfacente, e si gettano alla speranzosa ricerca di una nuova opportunità che possa rimanere meravigliosa per sempre.

Nella seconda fase della relazione è facile che si instauri una sorta di circolo vizioso che funziona pressapoco così: qualche nostro bisogno non viene soddisfatto ... la nostra aspettativa viene delusa ... iniziamo a essere a disagio e a soffrire ... non comunichiamo con chiarezza come ci sentiamo ... imputiamo al partner di essere “sbagliato” (cioè diverso da come lo vorremmo) ... iniziamo a vedere, sia in lui che nel rapporto, unicamente gli aspetti negativi ... iniziamo a prestare attenzione solo a quello che il partner non ci da o non fa ... perdiamo di vista tutte le cose positive che ci sono state e ancora continuano ad esserci. Questo circolo vizioso alimenta se stesso e porta la relazione ad un progressivo deperimento.

Nella fase di trasformazione della relazione, successiva all'innamoramento, è pertanto importante imparare a “disilludersi senza deludersi”, ovvero a gestire in modo appropriato la dissoluzione della dimensione irrealistica dell'innamoramento e favorire la conoscenza reciproca, la crescita ed il consolidamento del vero amore, della stima profonda e della fiducia verso l'altro.

Consapevolezza di sé

Un'azione importante per predisporci ad entrare in una nuova relazione o a migliorare quella attuale, consiste nel renderci consapevoli dei nostri reali pensieri sulla relazione e sul partner

Il motivo per cui desidero avere una relazione

.....
.....

Le caratteristiche della relazione che vorrei

.....
.....
.....
.....
.....

Ciò che mi aspetto dalla relazione

.....
.....
.....
.....
.....

Ciò che sono disposto/a a dare alla relazione

.....
.....
.....
.....
.....

La mia più grande paura di essere in relazione

.....
.....

Se sono già in relazione, il motivo per cui desidero essere in relazione con questa persona

.....
.....

Ciò che mi aspetto da questa persona

.....
.....
.....
.....
.....

Ciò che sono disposto/a a dare a questa persona

.....
.....
.....
.....
.....

Ciò che sento per questa persona

.....
.....
.....
.....
.....

“C’è un altro modo di essere in relazione”

Per molti di noi, insoddisfatti dalla qualità delle relazioni che viviamo, sta emergendo un’esigenza di cambiamento: avvertiamo che il consueto e consolidato modo con cui siamo abituati a stare insieme agli altri non funziona più, siano essi il partner, un amico o un collega di lavoro. Sentiamo profondamente che c’è qualcosa che deve essere rivisto, qualcosa che deve essere modificato. Sentiamo l’esigenza di vivere diversamente le nostre relazioni e stiamo cercando un modo più efficace per riuscirci.

Un motto che ci piace ricordare è: *“se continui a fare quello che hai sempre fatto, otterrai quello che hai sempre ottenuto”* ovvero *“per ottenere qualcosa che non hai mai avuto devi essere disposto a fare qualcosa che non hai mai fatto”*.

Se ci troviamo ancor oggi alla ricerca di un partner con cui condividere la vita o se le nostre relazioni passate non sono state pienamente soddisfacenti ed hanno avuto dei problemi, e ci chiediamo quali possano essere le cause di tutto ciò, abbiamo due possibili risposte:

- la prima, molto fatalistica, è che per un caso sfortunato non abbiamo ancora incontrato la persona “giusta” e quindi non ci resta che rassegnarci ai capricci del destino sperando in un futuro migliore;

- la seconda, più responsabilizzante, è che c’è qualcosa nella nostra modalità di “essere in relazione” che la porta inevitabilmente ad esaurirsi, spesso dopo una fase problematica e conflittuale, anche se in cuor nostro sentiamo che quella avrebbe potuto essere la persona giusta per noi.

Quando parliamo di “*modalità*” (cioè di “*schemi relazionali*”) intendiamo quella serie di comportamenti, azioni, reazioni, pensieri ed emozioni che vengono vissuti spesso in modo automatico, al di là della nostra intenzione, guidati da condizionamenti provenienti dal passato, che ci portano a rivivere quel tipo di situazioni di incomprensione, di conflitto o di frustrazione in cui ci ritroviamo ancora una volta ad affermare: *“io non volevo dire questo ... non era mia intenzione ... non avrei voluto che andasse così”* oppure *“avevo ragione io ... non c’è niente da fare ... succede sempre la stessa cosa ... va a finire sempre così”*.

Se ci rendiamo conto che qualche aspetto della nostra relazione non è chiaro, che a volte il nostro intento è di un certo tipo ed invece il risultato che otteniamo è diverso, se le nostre relazioni non sono soddisfacenti, armoniose e serene, allora è il momento di fermarsi e cercare di capire cosa sta realmente accadendo. Una cosa che concretamente possiamo fare nell’immediato è apprendere ed applicare i principi espressi nei *Quattro Passi*, che, pur essendo aspetti basilari dei rapporti umani, molto spesso vengono dati per scontati o addirittura ignorati.

Nell’intento di soddisfare questa esigenza, noi autori abbiamo elaborato una approfondita sintesi delle nostre esperienze, delle nostre ricerche e delle nostre comprensioni, al fine di ispirare e sostenere le persone a prendere in mano la propria vita relazionale con amore, consapevolezza e responsabilità.

Si tratta di uno stimolante percorso denominato: *“I QUATTRO PASSI per creare una relazione felice”*, che è stato da noi applicato e sperimentato personalmente, e già da tempo trasferito con successo a molte persone nell’ambito dei nostri seminari e nelle sedute di counseling individuale.

I *Quattro Passi* sono in grado di accrescere la consapevolezza individuale e di attivarne la trasformazione, al fine di favorire una migliore comprensione di sé ed una maggiore apertura e disponibilità verso l’altro. Questo modello relazionale è utile non solo per le relazioni di coppia, ma anche per quelle di carattere familiare, amicale e lavorativo. E’ questo un metodo che migliora notevolmente la qualità della relazione in essere, qualunque sia il suo livello attuale, anche di crisi o di conflitto, e per molte coppie ciò può significare la possibilità di mantenere viva la relazione, piuttosto che interromperla in modo traumatico e doloroso.

Nelle relazioni di coppia già in essere, suggeriamo a entrambi i partner di conoscere e applicare i *Quattro Passi*, proprio perché la condivisione di questo metodo permette di “creare insieme una relazione felice”. Sappiamo infatti che una relazione armoniosa necessita dell’apporto di entrambi i componenti e quando le cose non vanno come dovrebbero, le responsabilità devono essere comunque condivise tra i partner. Il nostro principio di base è che “*una relazione felice si crea insieme*”, con l’apporto e l’impegno di entrambi i partner, con il cuore aperto e la disponibilità ad accogliere l’altro così com’è, nella sua diversità, nella sua bellezza ed anche nella sua imperfezione, ovvero nel suo “essere umano”, esattamente come noi.

I *Quattro Passi* sono semplici ed efficaci nello stesso tempo e portano la coppia a vivere le esperienze di vita insieme in una direzione virtuosa: ognuno di essi consolida e facilita tutti gli altri, in un crescendo di amorevolezza, sostegno, intimità, condivisione e confronto consapevole e nutriente.

Gli insegnamenti sono comunque validi anche se conosciuti solo da uno dei due partner; seguirli porterà comunque a un cambiamento, favorendo nella persona che li applica la consapevolezza e la capacità di attivarsi per una armonizzazione della relazione nei suoi vari aspetti.

Il metodo è efficace anche per quelle persone che attualmente non sono impegnate in una relazione; aiuta a comprendere il linguaggio dell’altro per poterlo avvicinare rispettosamente ed entrare in sintonia con la sua sensibilità, le sue emozioni ed i suoi valori, creando fin da subito le basi per una relazione più adulta e consapevole e dunque più soddisfacente e duratura.

Questo percorso non richiede a nessuno di cambiare la propria natura (essere cioè diverso da com’è), ma solo di riflettere su alcune questioni ed eventualmente scegliere di adottare un diverso approccio nelle varie situazioni che la vita di relazione presenta.

Uno dei primi passaggi fondamentali è quello di attivare una consapevole decisione di voler fare qualcosa per la propria relazione, accettare l’impegno di voler comprendere se stessi e l’altro e soprattutto “*aprire lo spazio del cuore*”, cioè imparare a vedere quello che accade, soprattutto le cose spiacevoli, con l’*intelligenza del cuore* anziché con gli occhi del bisogno e della paura. Questa frase potrebbe sembrare scontata, soprattutto perché stiamo parlando di amore, ma non lo è. Molte persone si lamentano, si arrabbiano e soffrono e quando si chiede loro che cosa stanno cercando di fare per riportare armonia nella loro relazione non sanno cosa rispondere. Non hanno chiari quali sono i passi da compiere e come intraprenderli.

Quindi, se desiderate entrare in relazione con qualcuno, se sentite che il vostro rapporto sta passando una fase di difficoltà o, semplicemente, se volete fare un salto di qualità nella vostra attuale vita di coppia, l’applicazione dei *Quattro Passi* vi consentirà di rompere i vostri schemi comportamentali basati su consolidati automatismi e di ripristinare il flusso di energia vitale fra voi e l’altra persona, innescando quel circolo virtuoso che vi permetterà di riscoprire la bellezza e il valore della vostra relazione e, nel caso di una relazione di coppia, di creare uno spazio di vero amore.

I punti essenziali di questo capitolo: C'è un altro modo di essere in relazione

Il principio: “*Aprire lo spazio del cuore*”, cioè imparare a vedere quello che accade, soprattutto le cose spiacevoli, con l'*intelligenza del cuore* anziché con gli occhi del bisogno e della paura.

- Quando siamo innamorati abbiamo la sensazione di aver trovato l'anima gemella, di essere fatti l'uno per l'altra e questa persona, così disponibile e presente, così affettuosa e galante, viene investita nel nostro subconscio di un ruolo illusorio: *“la persona che veramente riesce a capirci e che, riconoscendo tutta la nostra bellezza e il nostro valore, soddisferà per sempre tutti i nostri bisogni, anche quelli più profondi ed inespressi”*.
- Nella fase successiva all'innamoramento, quella della quotidianità, emergono anche i limiti ed i difetti dell'altro, che poco a poco non corrisponde più all'immagine ideale che ci eravamo prefigurati, con la conseguente delusione delle nostre aspettative.
- In questa fase è importante imparare a “disilludersi senza deludersi”, ovvero a gestire in modo appropriato la dissoluzione della dimensione irrealistica dell'innamoramento e favorire la conoscenza reciproca, la crescita ed il consolidamento del vero amore, della stima profonda e della fiducia verso l'altro.
- Una relazione armoniosa necessita dell'apporto di entrambi i componenti e quando le cose non vanno come dovrebbero, le responsabilità devono essere comunque condivise tra i partner.
- Il principio di base è che *“una relazione felice si crea insieme”*, con l'apporto e l'impegno di entrambi i partner, con il cuore aperto e la disponibilità ad accogliere l'altro così com'è, nella sua diversità, nella sua bellezza ed anche nella sua imperfezione, ovvero nel suo “essere umano”, esattamente come noi.
- Per coloro che stanno vivendo, o hanno vissuto, l'esaurirsi della propria relazione affettiva, è importante attivare una consapevole decisione di voler fare qualcosa, cercare di comprendere se stesso e l'altro e soprattutto *“aprire lo spazio del cuore”*.

*Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare
paesaggi nuovi, ma nel possedere occhi nuovi.*

Marcel Proust

PRIMO PASSO: COMUNICO PER NUTRIRE

Molti di noi sono cresciuti con la convinzione che la relazione di coppia sia una esperienza semplice: incontri una persona, te ne innamori e pensi che sia sufficiente che quel sentimento iniziale rimanga vivo per garantirti un futuro felice. Questa purtroppo è una visione tipica delle favole, nel mondo reale le cose non funzionano sempre così. L'amore è certamente un elemento essenziale per unire due persone, ma da solo non è in grado di custodire e consolidare la relazione, poiché è anche necessario che i partner maturino insieme in un percorso di comprensione, di rispetto e di crescita personale, all'interno del quale uno degli aspetti più importanti che permetterà la fioritura del rapporto di coppia è il modo in cui le due persone comunicano tra di loro. Tutti sappiamo, per esperienza personale, che non è sempre facile esprimere il proprio punto di vista e il proprio vissuto emozionale in modo chiaro e comprensibile, senza provocare in chi ci ascolta reazioni di giudizio o di difesa. Per riuscire a far crescere la relazione è infatti necessario che i partner trovino un nuovo modo di comunicare tra loro, specialmente nei momenti di disaccordo e di situazioni emotivamente difficili.

E' proprio da questo punto che iniziamo a percorrere i *Quattro Passi*: dalla modalità e dalla qualità della comunicazione nella relazione.

Il nostro *Primo Passo* si esprime infatti con l'affermazione:

“COMUNICO PER NUTRIRE”.

Nell'ambito di una relazione di qualsiasi tipo, all'interno della famiglia, fra amici, fra colleghi di lavoro, ma specialmente fra partner in una coppia, dovremmo chiederci sempre qual è il vero scopo della nostra comunicazione e con quale energia stiamo trasmettendo il messaggio che desideriamo far arrivare.

Una attenta e sincera analisi delle motivazioni che sono alla base della nostra comunicazione, può portare a definire, in generale, due finalità, che spiegheremo nel corso di questo capitolo: *comunicare per nutrire* (l'altro e la relazione) o, all'estremo opposto, *comunicare per privare*.

Le due diverse modalità corrispondono a due diverse frequenze e creano, di conseguenza, la diversa qualità, il diverso andamento ed esito della comunicazione; pertanto, con consapevolezza e responsabilità, dovremo impegnarci ad uscire dai consueti automatismi comportamentali e comunicativi, per abituarci gradualmente ad esprimerci nel modo e con l'intenzione più nutriente possibile.

Per una serie di motivi, questa non è una cosa che accade normalmente, in modo automatico. Sarà dunque necessario, per molti di noi, passare attraverso una fase iniziale di attenzione e di allenamento a questa nuova modalità, in quanto possiamo provare amore per una persona, ma non è detto che la nostra comunicazione sia nutriente soltanto per questo presupposto.

Raramente ci hanno insegnato a considerare questo aspetto; siamo abituati a comunicare in un determinato modo in base alla nostra educazione, alle nostre esperienze familiari, ai nostri stati d'animo e alle nostre tipologie caratteriali, ma in pochi ci

rendiamo veramente conto se il nostro intento è che il messaggio vada a nutrire o a privare. E' ovvio che ciascuno di noi vorrebbe che la sua comunicazione riuscisse a nutrire l'altro e quindi a far crescere la qualità della relazione, ma questa buona intenzione di per sé non è sufficiente se non prestiamo la giusta attenzione al modo con cui esprimiamo i nostri bisogni e trasmettiamo i nostri messaggi.

La scelta di nutrire deve dunque essere consapevole, un intento cosciente, deliberato e riaffermato ogni giorno, tanto è forte e condizionato ciò che esprimiamo invece sulla base degli automatismi che ci appartengono normalmente. Se lasciamo che la nostra comunicazione si svolga in modo casuale ed automatico, l'abitudine e la programmazione profonda del nostro linguaggio e del nostro comportamento difficilmente la orienteranno verso il nutrimento, ma sarà anzi molto probabile che prevarrà l'automatismo condizionato del privare. Questa può sembrare una affermazione provocatoria, ma se non ci impegniamo a nutrire, quasi certamente andremo a privare per i motivi che vedremo tra poco.

Il *Primo Passo* "comunico per nutrire" diventa quindi un impegno, una intenzione personale e deliberata, e andrà a costituire uno dei pilastri portanti della relazione, di qualunque tipo essa sia. "Mi impegno a comunicare per nutrire" è la premessa energetica che di sicuro farà svolgere il dialogo e sviluppare la relazione in modo totalmente diverso da come sarebbe stato senza questo intento.

Le nostre abituali modalità comunicative

Per facilitarci nel compiere questo passo, proviamo a renderci conto di cosa avviene normalmente, quando, anziché attivare quegli atteggiamenti che dovrebbero essere presenti in una relazione sana e armoniosa, si creano veri e propri circoli viziosi di appesantimento. Ad esempio, il circolo vizioso della critica e del disprezzo, anziché quello virtuoso dell'accettazione e del sostegno; quello della chiusura difensiva e dell'ostruzionismo invece che della fiducia, dell'apertura e della collaborazione; quello dei pensieri negativi e limitanti invece che positivi e costruttivi.

Analizzando la forma della comunicazione abituale nei nostri rapporti, scopriamo che siamo più frequentemente orientati alla disapprovazione, al rimprovero, alla critica, all'imposizione o addirittura all'aggressività, e che sottilmente andiamo spesso a trasmettere un messaggio che possiamo sintetizzare così: *"sei sbagliato, non vai bene così come sei"*. I nostri pensieri riferiti all'altro probabilmente saranno: *lui/lei non è come io desidero; lui/lei non fa quello che io desidero; lui/lei non va bene così com'è; vorrei che lui/lei fosse diverso da com'è*. Ciò accade senza che nemmeno ce ne rendiamo conto, perché questa è la modalità comunicativa con la quale la maggior parte di noi è stato cresciuto ed educato. Molti genitori infatti, in buona fede, rimproverano e disapprovano i figli per prepararli alle sfide della vita ed evitare loro la sofferenza derivante dalle sconfitte e dai fallimenti. Con questa modalità comunicativa cercano di renderli forti e capaci, senza sapere che così facendo, rischiano di consolidare le loro paure, le loro insicurezze e la poca stima di sé. A molti di noi sarà capitato di sentire queste frasi nei confronti dei bambini: *"lo rimprovero per il suo bene ... se non lo sgrido non imparerà mai ... non gli dico che ha fatto bene altrimenti poi si monta la testa ... se lo lodo troppo poi si rilassa, si adagia e non si impegna più ..."*. E' probabile che alcune di queste frasi ci risuonino familiari, ricordandoci la nostra infanzia, e se ascoltiamo attentamente possiamo ancora sentire l'effetto privante e di sofferenza che hanno prodotto su di noi.

Quello appena descritto è purtroppo un modello educativo che si tramanda in modo inconsapevole dai genitori ai figli, di generazione in generazione ed è all'origine di quella che viene definita *"Sindrome da disapprovazione genitoriale"*. I bambini che sono stati educati nella disapprovazione e hanno appreso modelli familiari e relazionali di tipo disapprovante e svalutante, da adulti facilmente applicano a loro volta, in modo

automatico, la stessa modalità comportamentale: così come sono stati trattati tratteranno gli altri, con il risultato di far sentire l'altro così come probabilmente si sono sentiti loro stessi. La psicologia ci insegna infatti che anche quando siamo adulti, una semplice disapprovazione può rievocare la memoria delle nostre esperienze passate e quindi riattivare le nostre ferite emozionali² (come il rifiuto, l'abbandono o l'ingiustizia), con le più diverse reazioni e conseguenze emotive e comportamentali.

Dunque, chi è stato abituato alla critica ed alla disapprovazione, senza rendersene conto è portato a replicare questa modalità comunicativa in tutte le sue relazioni, ritenendo in buona fede di essere in tal modo di sostegno al partner: *“lo faccio per il suo bene ... glielo dico io perché da solo non lo capisce ... se non ci fossi qui io ... da solo non si rende conto, devo scuoterlo ... con le buone non mi ascolta, devo usare le maniere forti”*. In questo modo si è convinti di aiutare l'altro (e quindi di nutrirlo), ma se si utilizza la modalità disapprovante ciò, di fatto, non potrà accadere veramente. La dinamica è infatti simile a quella di un genitore con un bambino: *“io so cosa è giusto per te e te lo devo insegnare”* e nonostante la relazione sia tra due adulti, la percezione profonda del ricevente sarà indotta ad interpretare il messaggio come *“mi sta rifiutando”* (e dunque *“non mi accetta e non mi ama”*) e il suo sistema psico-emotivo reagirà di conseguenza.

Per molti di noi, quello che abbiamo descritto è ciò a cui siamo abituati e non immaginiamo nemmeno che vi possa essere un altro modo di comunicare e di essere in relazione.

Consapevolezza di sé

Qual era il modo abituale di comunicare nella mia famiglia di origine?

.....
.....

Mi sono sentito più approvato o disapprovato nella mia famiglia di origine?

.....
.....

Ora mi sento più approvato o disapprovato nella mia relazione?

.....
.....

e nel mio ambiente di lavoro?

.....
.....

Qual è la cosa che mi da più fastidio sentirmi dire?

.....
.....

Quali emozioni o sensazioni provo quando mi sento disapprovato?

.....
.....

² Vedi in Appendice “LE SEI FERITE EMOZIONALI DELL’ANIMO UMANO”

Come reagisco quando mi sento disapprovato? Rispondo, resto bloccato o me ne vado?

.....
.....

La comunicazione deprimente nella relazione

Vediamo ora che cosa intendiamo quando usiamo il termine “deprivare”.

In linea di massima possiamo affermare che ricevere una comunicazione dalla forma o dal contenuto giudicante causa chiusura e che essere trattati con l'energia del rimprovero o della disapprovazione ci fa soffrire e di sicuro non ci predispone all'ascolto e alla collaborazione, ma attiva una strategia di autoprotezione. Quando ci sentiamo attaccati siamo automaticamente portati a chiuderci o a fuggire per proteggerci, oppure a reagire per difenderci.

“Deprivare” significa togliere energia, sminuire l'altro, schiacciarlo energeticamente, ferirlo, farlo sentire inadeguato o in colpa e spesso questa modalità ha sottilmente lo scopo di manipolare il nostro partner per farlo diventare come noi desideriamo. In mancanza di consapevolezza e di attenzione, applicheremo in modo automatico nelle nostre relazioni l'unica modalità di comunicazione che conosciamo, quella disapprovante e dunque deprimente.

Con un minimo di onestà con noi stessi, possiamo riconoscere che spesso questo accade anche in assenza di veri e propri conflitti; a volte tendiamo a lamentarci e a disapprovarci l'un l'altro semplicemente per abitudine, senza nemmeno rendercene conto, imprigionati in questo circolo vizioso di perdita di energia in entrambi i partner e nella relazione. Potrà anche accadere che (più o meno consapevolmente) cercheremo di deprivare l'altro della sua energia nel tentativo di aumentare la nostra, secondo la strategia illusoria che mira ad elevare se stessi svalutando l'altro. Questa modalità sarà però di scarsa efficacia poiché potrà produrre nell'altro o altrettanta disapprovazione o una reazione di chiusura e dunque di allontanamento e separazione.

Riccollegandoci all'argomento della diversità tra uomo e donna, possiamo intuire quanto anche il tema della disapprovazione sia collegato ad esso. E' evidente che non siamo proprio a nostro agio con la diversità. Vorremmo che tutti fossero uguali a noi per non dover entrare nel confronto e spesso addirittura percepiamo il diverso come una minaccia. “L'altro è diverso da me, quindi sbagliato, e perciò deve cambiare”. Se riflettiamo un momento, potremo pertanto riconoscere che la maggior parte delle nostre relazioni è costruita proprio sul modello della disapprovazione.

Analizzando la questione da un punto di vista fisiologico, scopriamo infatti che accadono delle cose molto precise nel nostro “sistema vitale” quando veniamo giudicati, criticati o disapprovati, quando ci sentiamo emotivamente rifiutati da coloro che abbiamo accanto, siano essi il partner, i figli, i genitori o un amico. Anche solo una semplice parola di troppo o una minima smorfia di disprezzo producono nel ricevente un'accelerazione del ritmo cardiaco e attivano uno stato di disagio; proviamo ad immaginare allora quale può essere la reazione se la comunicazione è apertamente ed espressamente giudicante o disapprovante. Il problema è che la parte emotiva, una volta messa in allerta da questa situazione, sopprime del tutto la capacità di ragionare razionalmente e noi riusciamo a pensare soltanto in termini di difesa o di attacco. Certi comportamenti attivano la parte emotiva dell'interlocutore a un livello tale da rendergli impossibile rispondere se non con una reazione di cattiveria o ritirandosi come un animale ferito. Se siamo frequentemente bersaglio di critica, rimprovero o disapprovazione da qualcuno con cui viviamo o lavoriamo, questi segnali possono compromettere lo sviluppo armonioso e creativo della relazione e nel peggiore dei casi vi è una escalation della reazione: ferito dall'atteggiamento del partner, l'altro rincarà la dose, fino al deterioramento totale del

rapporto ed alla conseguente separazione conflittuale. La vittoria dell'uno lascia inevitabilmente l'altro ferito e sconfitto, e ciò non fa che approfondire il baratro della separazione emotiva e aggravare le difficoltà della relazione.

Quando diciamo "deprivare" intendiamo quindi una modalità disapprovante o giudicante con cui svalutiamo il nostro interlocutore togliendogli energia, a volte con la conseguenza illusoria di sentirci momentaneamente prevalere; ma così facendo la relazione perde progressivamente vitalità e passione. Come può un partner essere aperto, disponibile e amorevole se è appena stato rimproverato o giudicato?

A volte la disapprovazione e il giudizio innescano nelle relazioni affettive sottili giochi di potere, spesso ben mascherati, che lasciano entrambi i partner con una insoddisfazione profonda. Un partner disapprovante ha l'impressione di essere vincente perché magari l'altro asseconda i suoi bisogni, ma contemporaneamente sente di avere al suo fianco una persona debole e remissiva e questo non lo gratifica. Per contro, il partner più remissivo, può adottare questo comportamento, apparentemente perdente, come strategia per ottenere vantaggi affettivi indiretti, tra i quali quello di non essere lasciato o di non doversi assumere responsabilità decisionali all'interno della relazione.

A questo proposito è importante considerare anche i rischi di una modalità eccessivamente vittimistica basata sulle lamentele e sugli sfoghi verbali, in quanto, in generale, dare energia alle nostre convinzioni, soprattutto quelle negative, attraverso una comunicazione esplicita e ripetitiva, rafforza la nostra percezione dei fatti e condiziona il nostro comportamento. Dunque, quando ci lamentiamo e critichiamo il nostro partner, specialmente se lo facciamo con terze persone, a livello profondo ci autoconvinciamo sempre più dell'autenticità di quelle critiche, perdendo di vista le qualità positive ed il valore generale della persona e della relazione stessa, allontanandoci emozionalmente sempre più da lui. E' anche questo un chiaro esempio di comunicazione deprivante, dagli effetti sicuramente negativi.

Consapevolezza di sé

Per riconoscere veramente quale è l'effetto ultimo della nostra comunicazione possiamo immaginare di esserci appena espressi con qualcuno nella nostra abituale modalità comunicativa e chiediamoci:

Come mi sentirei io se avessi ricevuto questo messaggio?

.....
.....

Come immagino si senta ora l'altra persona?

.....
.....

Qual è ora il clima tra di noi?

.....
.....

Questo messaggio ci ha resi maggiormente aperti e disponibili l'un l'altro oppure ci ha ulteriormente chiusi e allontanati?

.....
.....

Riprendendo la frequente obiezione vista in precedenza *“lo dico / lo faccio per il suo bene”*, consideriamo che questa frase può nascondere una trappola insidiosa comune sia al modello di comunicazione nutriente che a quello deprimente, ovvero quelli che noi consideriamo interventi messi in atto nell’esclusivo interesse del partner, spesso sono in realtà sottili tentativi di manipolarlo o addirittura di cambiarlo in funzione dei nostri bisogni. E’ importante dunque non nasconderci dietro falsi alibi, ma essere onesti con noi stessi.

Prendiamo ad esempio la situazione in cui uno dei partner insista oltremodo a farsi accompagnare in una passeggiata in montagna o a teatro. Tale richiesta può avere una diversa valenza se è promossa dall’esigenza di soddisfare un proprio bisogno o se, invece, intende essere uno stimolo a trascorrere più tempo insieme a favore della reciproca conoscenza e della comunicazione all’interno della coppia, oppure, ancora, se si vuole creare un’occasione per il partner di uscire di casa, abbandonando magari abitudini sedentarie poco salutari. Ognuno di noi può facilmente rendersi conto di quali siano le vere, profonde motivazioni dietro le diverse ipotesi di questo esempio.

Un altro esempio assai comune riguarda le osservazioni al partner in tema di abbigliamento ed in generale di aspetto personale. Quante volte abbiamo sentito le frasi: *“cambiati, non vorrai uscire vestito così!”*; *“non stai bene con quel taglio di capelli!”*; *“sei troppo truccata...!”* ecc. Sono esortazioni spesso espresse in una modalità che ha il tono del giudizio e che quindi facilmente genererà una reazione; sarà allora utile valutare se vogliamo veramente aiutare il partner a migliorare il proprio look e la piacevolezza della sua compagnia, nel suo principale interesse, o se invece siamo noi che magari temiamo il giudizio degli altri se visti insieme ad una persona così trasandata o eccessivamente vistosa. Stesso input, ma motivazioni opposte.

Consideriamo infine che è comunque possibile che il ricevente, indipendentemente dalla nostra sincera intenzione, interpreti la nostra comunicazione come un giudizio o una critica, e magari senta riaccendersi una delle sue ferite emozionali. In questo caso sarà ancora più importante rimanere focalizzati sulla nostra intenzione di nutrire il nostro partner e non farci scoraggiare dalla sua prima reazione impulsiva.

Consapevolezza di sé

Come abbiamo visto nel paragrafo precedente, è importante essere onesti con noi stessi in merito ai veri obiettivi della nostra comunicazione.

Possiamo quindi rispondere alle seguenti domande:

Sto veramente sostenendo il partner in una sua area di miglioramento, nel suo principale interesse, oppure sto cercando di farlo cambiare e diventare come io lo vorrei perché non lo accetto veramente così com’è?

.....
.....

Sto cercando di manipolarlo per ottenere un soddisfacimento di un mio bisogno?

.....
.....

Il bisogno di essere riconosciuti ed apprezzati

Uno dei maggiori bisogni degli esseri umani è quello di essere riconosciuti ed apprezzati, di sentire che andiamo bene così come siamo, che non dobbiamo cambiare per essere amati.

Se osserviamo attentamente il comportamento umano, possiamo riconoscere infatti che la maggior parte delle nostre attività relazionali e sociali, sono promosse essenzialmente dall'esigenza di attenuare e controllare il disagio che deriva dalla sensazione che questo bisogno non sia soddisfatto. Anche da adulti, come quando eravamo bambini, molti di noi nelle proprie relazioni affettive sono governati da convinzioni limitanti quali: *“se non sono approvato perdo l'amore ... se sono me stesso il mio partner non mi ama più ... non sono amato per ciò che sono, ma per ciò che faccio ...”*. Tali convinzioni riattivano le nostre paure ataviche legate alla sopravvivenza e le nostre ferite emozionali, in particolare quelle dell'indifferenza, del rifiuto o quella comunicazione nutriente che consente di contribuire al soddisfacimento di questi specifici bisogni nel nostro partner.

La comunicazione e lo stress della vita moderna

“Contro il logorio della vita moderna ...” era la famosa frase con cui venivano reclamizzate le proprietà benefiche di un famoso liquore, in anni in cui la società moderna si apprestava a conoscere per la prima volta il disagio più dannoso, invisibile e diffuso del nostro tempo: lo stress. Oggigiorno sappiamo bene quanto la nostra vita sia diventata complessa e frenetica e quanto i suoi ritmi influenzino anche le nostre relazioni, non solo quelle lavorative, ma anche e soprattutto quelle affettive. Gli orari di lavoro, il traffico caotico, la crisi economica, il caro vita e la carenza dei servizi, sono alcuni dei fattori che ci rendono la vita difficile, assorbendo molta della nostra energia fisica e psichica e lasciandocene ben poca per godere della nostra vita privata. Entrambi i partner, nei loro reciproci ruoli e mansioni, durante la giornata sono spesso duramente impegnati e rientrano a casa fin troppo stanchi da aver voglia di tener vivo il dialogo e la comunicazione in famiglia. Recenti indagini sociologiche affermano che il 70% delle relazioni che finiscono ha come motivazione la mancanza di disponibilità dei partner a dialogare.

Le relazioni oggi sono sempre più in crisi perché non abbiamo ancora imparato ad affrontare questo problema in modo adeguato. Come abbiamo già visto nei precedenti capitoli, uomini e donne hanno una diversa conformazione psicofisiologica e quindi un diverso modo di rispondere agli stimoli dell'ambiente esterno e di allentare la tensione che ne deriva. Così, quando lo stress sale di livello, i partner subiscono gli effetti della loro peculiarità di genere che, nel migliore dei casi, li induce sempre più verso una *rispettosa incomunicabilità*. A causa di ciò, molte coppie vivono in uno stato di insoddisfazione e di ansia sempre più profondi che spesso li induce ad un atteggiamento rinunciatario rispetto ai reciproci bisogni emozionali, compromettendo irrimediabilmente i loro sentimenti e la loro relazione. In queste condizioni emotive, percepiscono le difficoltà relazionali come una ulteriore preoccupazione che va ad appesantire la lista dei problemi da risolvere. In realtà la relazione non è essa stessa un vero problema, ma anzi può costituire lo spazio in cui tutti i disagi emozionali derivanti dalla vita stressante possono essere accolti ed elaborati.

Affinché questo possa accadere è necessario ricordarsi come uomini e donne elaborano diversamente gli stati di stress e di preoccupazione, poiché, più saremo consapevoli delle differenze naturali tra i generi (sia fisiologiche che psicologiche) più saremo tolleranti e disponibili ad affrontare le situazioni che si presentano all'interno della relazione con atteggiamento propositivo e trasformativo.

In condizioni di stress l'uomo tende a parlare tra sé e sé ed è in grado di spostare (rimuovere) temporaneamente i problemi, mentre le donne continuano a rimuginarli anche verbalmente; pertanto è assolutamente naturale che quando la donna è preoccupata cerchi conforto nel compagno esternando le sue emozioni, mentre il maschio tenda invece a rinchiudersi in sé stesso alla ricerca della propria soluzione.

La mancata comprensione di questa diversità è la causa dei maggiori problemi in una relazione poiché entrambi i partner ritengono giusto e dovuto che l'altra persona, nella situazione stressogena, debba necessariamente comportarsi come loro stessi.

Nelle generazioni passate il poco dialogo con il partner non era considerato un problema così grave come invece oggi, perché nell'ambito della vita domestica le donne avevano parecchie occasioni di confronto e di scambio del loro sentire più intimo tra di loro. Oggi, la donna che lavora è invece impegnata a parlare di argomenti produttivi e non ha più molto spazio per le sue condivisioni emotive e quindi alla sera vorrebbe avere l'occasione per lasciare andare le tensioni e ritrovare conforto nella condivisione con il compagno.

Quando l'uomo è "sotto stress" avverte invece il tempo dedicato alla relazione come un'interferenza ed un impedimento al processo di risoluzione dei suoi problemi; riduce la propria comunicazione e considera le attenzioni della donna che intende essergli di sostegno come una invasione e una inopportuna pretesa di attenzione. In questo frangente la donna percepisce l'uomo come insensibile e non interessato a lei (con conseguente riattivazione della ferita emotiva dell'indifferenza).

La comunicazione nutriente

Tutto quello che abbiamo visto finora ci porta a comprendere la necessità e il vantaggio di trasformare le abitudini comunicative e relazionali disapprovanti in altre più empatiche, positive e nutrienti. Così facendo potremo finalmente cominciare a realizzare "*un altro modo di essere in relazione*", un modo nel quale la nostra comunicazione possa nutrire anziché deprivere e quindi favorisca la crescita e lo sviluppo armonioso delle nostre relazioni. All'inizio il cambiamento potrebbe non essere così immediato; potremmo magari renderci conto di una nostra modalità deprimente solamente dopo che è accaduta. Ma già il fatto di rendercene conto ci permetterà la volta successiva di comportarci diversamente, fino a far diventare questo nuovo atteggiamento virtuoso una sana e positiva abitudine.

Con l'applicazione dei *Quattro Passi*, impareremo a non giudicare, criticare o disapprovare, ma a comunicare in modo appropriato i nostri desideri e bisogni, fino ad arrivare ad apprezzare e riconoscere il valore dell'altro e della relazione. In ogni occasione potremo scegliere consapevolmente di nutrire e amare, anziché deprivere e ferire. Ogni volta che ci accorgiamo che stiamo attaccando l'altro o lo stiamo ferendo, deprivando così la nostra relazione, possiamo scegliere di riattivare l'*intelligenza del cuore* e trasformare positivamente la carica energetica del nostro messaggio. E' infatti sempre possibile esprimere il proprio disaccordo, il proprio modo diverso di vedere la questione, o addirittura il proprio risentimento, in modo propositivo e nutriente.

Il primo passaggio che ci viene richiesto per favorire questa trasformazione è quello di decidere consapevolmente e responsabilmente di attivare l'energia e l'*intelligenza del cuore* con l'intento di nutrire e di amare. Ciò favorirà l'espressione del riconoscimento e dell'accoglienza all'interno della relazione, per una sempre maggior armonizzazione delle differenze tra i partner a favore della piena espressione della parte più autentica di entrambi.

La parola è il mezzo con cui noi manifestiamo e concretizziamo i nostri propositi. E' un dono prezioso con cui possiamo scegliere di creare armonia e amore, piuttosto che sofferenza e separazione. A tal proposito, vediamo un semplice suggerimento per trasformare il nostro abituale modo di comunicare. Quando siamo contrariati con un altro essere umano per qualcosa che non è andato o non sta andando come vorremmo, la forma discorsiva che abitualmente utilizziamo è quella di rivolgerci a lui usando la seconda persona, il cosiddetto "tu", rifacendoci spesso a norme generiche su come sarebbe giusto comportarsi (esempio: "non è corretto che tu ti comporti così ... non devi fare questo ... dovresti fare quello ..."). Queste frasi contengono una carica accusatoria implicita e pertanto creano resistenza e indisponibilità nel nostro interlocutore in quanto lo fanno sentire giudicato e responsabile della nostra insoddisfazione.

Una forma più appropriata che possiamo usare se abbiamo la necessità di comunicare qualcosa di spiacevole, consiste nel formulare il messaggio parlando in prima persona, cioè usando l'io, descrivendo apertamente quello che proviamo, le nostre emozioni, pensieri e sensazioni, facendo quindi riferimento al nostro mondo interiore. La nuova frase enunciata diventerà una consapevole espressione di sé e potrà essere maggiormente accolta e considerata (esempio: “mi sento a disagio quando ti comporti così ... ho difficoltà a comprendere il tuo comportamento ... sarei più facilitata se tu potessi aiutarmi ...”).

Consapevolezza di sé

Riconosci alcune tue affermazioni abituali rivolte all'interlocutore ed espresse con il “tu” e trasformale in espressioni nelle quali parli di te in prima persona usando il pronome “io”.

Ad esempio:

(tu) non mi aiuti mai in cucina	(io) avrei bisogno di una mano in cucina
(tu) mi trascuri per il tuo lavoro	(io) in questo periodo sento molto la tua mancanza
(tu) sei disordinato	(io) mi farebbe piacere avere la casa in ordine

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Prova ora a rileggere le frasi e riconosci, nel tuo stato d'animo, la differenza tra le due modalità.

Il linguaggio del cuore

In appendice troverete un capitolo dedicato agli elementi che costituiscono le basi fondamentali per una comunicazione efficace. Nell'ambito delle relazioni affettive però, la tecnica comunicativa non sempre è sufficiente ad esprimere i nostri pensieri, le nostre emozioni ed i nostri sentimenti in modo adeguato, ma piuttosto è importante essere attenti e sensibili per riuscire a recapitare i messaggi direttamente nel cuore del nostro partner; il dialogo e una comunicazione empatica e nutriente ci permettono di gettare le basi per sviluppare consapevolmente la qualità delle nostre relazioni e sono il collante fondamentale per un rapporto affettivo felice.

Quando due persone emotivamente adulte si relazionano con il linguaggio del cuore sperimentano una qualità di vita del tutto diversa da quella delle comuni relazioni affettive. Consapevoli che non è necessario litigare per risolvere i problemi, si accingono a dipanare i conflitti con un atteggiamento propositivo e rispettoso delle diverse posizioni, evidenziato dalla disponibilità di essere reciprocamente di aiuto l'uno all'altra. Questa è la condizione in cui l'accettazione dell'altro e la rinuncia a pretendere che sia diverso da come è realmente, giocano un ruolo fondamentale per la crescita della relazione.

Ad esempio, se l'uomo è preoccupato e si isola, la donna può essergli di grande aiuto a superare le difficoltà se si lascia ispirare dalla sua sensibilità e non soccombe al suo bisogno emotivo. Anziché sentirsi emarginata o rifiutata dal silenzio di lui, essa in questi casi ha l'occasione di percepire il proprio valore e la propria capacità di amare manifestando le qualità di accogliimento e di sostegno. Nella situazione in cui l'uomo crede di aver sbagliato e teme di perdere l'amore come diretta conseguenza della sua incapacità, può quindi evitare di criticarlo (cosa che egli stesso sta già facendo abbondantemente nel proprio dialogo

interiore), ma piuttosto rassicurarlo, esprimergli la sua stima e considerarlo in grado di trovare una soluzione ai problemi. Con il giusto atteggiamento la donna può sicuramente aiutare il compagno a superare il suo condizionamento genetico che lo spinge ancor oggi a mostrarsi forte per mascherare le proprie paure e debolezze. Quando una donna dimostra all'uomo il suo apprezzamento e la sua soddisfazione, gli offre quella conferma di cui egli ha intimamente bisogno per sentirsi motivato ad affrontare con maggior determinazione le difficoltà della vita quotidiana. Se invece la compagna utilizza espressioni svalutanti nei confronti dell'uomo o del suo operato, magari confrontandolo con i raggiungimenti economici e sociali di qualche altro maschio, farà scaturire in lui l'idea della sconfitta con la conseguente frustrazione e senso di fallimento. Ovviamente a pagare lo scotto di questa disapprovazione non sarà soltanto l'autostima di lui, ma la relazione stessa, dove egli, sentendosi sminuito, inizierà a togliere energia al rapporto riducendo la sua disponibilità e la sua partecipazione affettiva.

Quando ad essere tesa o turbata è invece la donna, l'uomo deve innanzitutto rendersi disponibile all'ascolto senza precipitarsi a proporre soluzioni pratiche, poiché questa non è la vera esigenza della sua compagna; la donna ha principalmente il bisogno di sentirsi accolta e confortata per poter elaborare anche verbalmente il suo disagio emotivo prima di essere in grado di valutare le varie ipotesi risolutive. Per ovviare a tutto ciò utilizzando una comunicazione nutriente, l'uomo dovrà cercare di adeguarsi alle esigenze di lei e rispettarla nelle sue modalità, senza volerne modificare il comportamento e soprattutto senza sentirsi inadeguato se non riesce a risolvere il problema. Per l'uomo è importante comprendere che anche il semplice ascolto empatico è di fatto un'azione concreta ed amorevole che porterà molti più benefici che non una soluzione pratica troppo affrettata. Il suo impegno in questo caso sarà quello di andare oltre anche al suo stesso disagio nel rapportarsi con il mondo delle emozioni e dei sentimenti, con cui ha poca confidenza. Per l'uomo infatti, il solo fatto di presenziare alle esternazioni femminili di tristezza, frustrazione e pianto è spesso causa di grande disagio e imbarazzo, poiché ciò comporta per lui il rischio di sentire risuonare in sé emozioni simili, che però non si sente in grado di accogliere ed elaborare. Per proteggersi da queste sensazioni sconcertanti può arrivare addirittura ad allontanarsi (seguendo il suo schema di elaborazione della tensione) ripromettendosi di ritornare quando lei si sarà calmata. Ovviamente questo comportamento non solo non sarà di sostegno per la donna, ma la farà precipitare in un ulteriore senso di indifferenza e di abbandono.

L'applicazione di una comunicazione nutriente prevede che l'uomo si impegni ad andare oltre queste sue resistenze ataviche al mondo emozionale ed a sforzarsi di rimanere accanto alla sua compagna come il testimone amorevole del suo disagio. Questa prova di empatia è per l'uomo una grande occasione per accrescere la consapevolezza di sé e del proprio sentire e nel contempo ampliare le sue capacità di ascolto e disponibilità nei confronti della propria compagna. Questa accoglienza la farà sentire giusta e riconosciuta nei suoi sentimenti e ciò favorirà un approfondimento della loro intesa ed un consolidamento della loro relazione.

§§§

Come mettere in pratica il Primo Passo: “Comunico per nutrire”

Esponiamo ora le regole basilari, che verranno poi potenziate con l'apprendimento dei *Passi* successivi:

- renditi conto che tu hai la possibilità di cambiare la qualità della comunicazione nella tua relazione;
- assumiti la responsabilità della tua comunicazione e delle sue conseguenze;
- impegnati ad attivare una modalità di comunicazione nutriente anziché deprimente;
- smetti di criticare e disapprovare l'altro ricordando che “le parole che feriscono non possono più essere ritirate”;
- quando esprimi il tuo disagio, descrivi ciò che senti parlando in prima persona usando frasi che iniziano con “io” invece che con “tu”;
- esprimi il tuo stato d'animo in modo chiaro e diretto: se ti senti ferito, descrivi il comportamento che ti è dispiaciuto, limitandoti a una descrizione oggettiva dell'accaduto, evitando i giudizi sulla persona coinvolta;
- assicurati che la comunicazione avvenga in un momento favorevole e in un luogo appropriato, in cui entrambi possiate sentirvi a vostro agio.

§§§

I punti essenziali di questo capitolo: Primo Passo “Comunico per nutrire”

Il principio: Sostituire agli abituali schemi di comunicazione disapprovante e deprimente una comunicazione che sia nutriente per l'altra persona e per la relazione stessa.

- Per riuscire a far crescere la relazione è necessario che i partner trovino un nuovo modo di comunicare tra loro, specialmente nei momenti di disaccordo e di situazioni emotivamente difficili.
- Molti di noi sono maggiormente orientati alla disapprovazione, al rimprovero, alla critica, all'imposizione o addirittura all'aggressività, poiché chi vi è stato abituato fin da piccolo, è portato, senza rendersene conto, a replicare questa modalità comunicativa in tutte le sue relazioni, magari ritenendo, in buona fede, di essere in tal modo di sostegno al partner.
- Dobbiamo chiarire a noi stessi qual è il vero scopo della nostra comunicazione e abituarci gradualmente ad esprimerci nel modo e con l'intenzione più nutriente possibile per non continuare in una automatica modalità deprimente.
- “Deprivare” significa togliere energia, sminuire l'altro, schiacciarlo energeticamente, ferirlo, farlo sentire inadeguato o in colpa e spesso questa modalità ha sottilmente lo scopo di manipolare il nostro partner per farlo diventare come noi desideriamo.
- “Nutrire” significa ascoltare, comprendere, sostenere, stimare e apprezzare, lasciando che il partner sia libero di esprimere la sua vera natura.
- Uno dei maggiori bisogni degli esseri umani è quello di essere riconosciuti ed apprezzati, di sentire che andiamo bene così come siamo, che non dobbiamo cambiare per essere amati.
- E' necessario quindi che noi per primi ci impegniamo da un lato ad esprimerci con una comunicazione nutriente e dall'altro ad aprirci sempre più per riceverla noi stessi e realizzare così *“un altro modo di essere in relazione”*.
- Il primo passaggio che ci viene richiesto per favorire questa trasformazione è di attivare l'energia e *l'intelligenza del cuore* con l'intento di nutrire e di amare.