

ROSELLA DE LEONIBUS

pianeta coppia

così vicini così lontani

cittadella editrice-assisi

100 modi per fare pace

Ogni conflitto, gestito con consapevolezza e al riparo da tentazioni distruttive, può diventare un'ottima occasione per riconoscere il partner, ed essere riconosciuti. Una delle possibilità più interessanti che si sviluppano solo attraverso un sano e vivace conflitto è quella di ridefinire i confini personali: fino a dove sono io e da quale punto in poi c'è il noi, cosa non è più tollerabile per me e cosa posso accettare, di cosa ho bisogno e di cosa posso fare a meno. Quali regole sono ancora vigenti e quali invece vanno cambiate, nella nostra vita insieme. Un buon conflitto è una possibilità fresca e viva di rinnovamento dell'amore, un'operazione di smaltimento rifiuti e pulizia generale. Infatti l'amore, come ogni creatura viva, produce scorie metaboliche che devono essere eliminate per non appesantire i sistemi vitali dell'organismo.

La vicinanza dei corpi, la condivisione dello spazio fisico della casa, la necessaria opera quotidiana di adattamento l'uno all'altra generano già una quota ineliminabile di micro-aggressività e micro-frustrazione che non possono essere ignorate, e soprattutto che non se ne vanno via da sole in nessun modo. Tendono invece piuttosto all'accumulo, come talvolta accade alla polvere sotto i mobili. Aggiungiamo poi l'ineliminabile differenza degli stili comunicativi tra i partner, di cui un buon 70% (e ci stiamo tenendo bassi) deriva dall'appartenere a due etnie, pardon due generi diversi, con differenze culturali e valoriali per lo più di origine storica, ma innegabili... Senza contare le improvvise o continue interferenze che le famiglie d'origine dei due producono nella comunicazione della coppia, a volte in presenza, a volte via etere, a volte anche parlando per bocca di uno dei due coniugi. E non stiamo ancora mettendo nel conto le tensioni, le gelosie (sì, gelosie) e le divergenze da mediare ogni cinque minuti relativamente all'educazione dei bambini, alla divisione dei compiti genitoriali e all'organizzazione della casa.

guerra e pace

Confliggono spesso e volentieri anche le persone che si amano profondamente, che si sono scelte, per affinità o per complementarità: per il semplice fatto di aver messo in comune con un perfetto estraneo o con una emerita sconosciuta le aree più importanti della propria vita. E senza la garanzia di soddisfatti o rimborsati.

Nell'energia del conflitto si condensano e si liberano le tensioni e l'aggressività che ciascuno dei membri della coppia ha accumulato anche in quella parte della sua vita che scorre all'esterno della coppia, nonché la personale quota di insoddisfazione e senso di impotenza che subisce davanti alle complessità dell'esistenza, e in più, questa è la novità dal '900 in poi, la competizione e la rivalità tra i generi, rispetto al potere interno alla coppia, al denaro, al successo professionale e al prestigio sociale.

Che cosa scopriamo ancora? Che il conflitto non solo è direttamente proporzionale al livello di intimità di qualunque esperienza relazionale, la quale contiene inevitabilmente una quota di frustrazioni e ambivalenze emozionali, che da qualche parte devono pur venire fuori, ma scopriamo anche che il conflitto funziona come il temporale, scioglie la cappa di umidità, fa rumore, vento e tempesta, e poi riossigena l'aria, e *odo augelli far festa...*

Naturalmente stiamo parlando dei conflitti normali, di quelli che non si cronicizzano e non diventano violenza fisica o psicologica. Qui l'intervento necessario diventa la mediazione o la psicoterapia, se non anche la giustizia penale per i casi di violenza.

Tutte queste cose sulla fecondità del conflitto ormai le abbiamo almeno già sentite dire, tanto che oggi le coppie a volte si domandano «Ma perché non discutiamo più, cosa ci sta succedendo, forse non ci amiamo come prima...».

Quello che si sa di meno, ciò di cui non è evidente l'importanza, è come fare pace. Perché far pace è importante. Si delimita l'area temporale del conflitto, chiudendolo con il far pace: lo si definisce attraverso un rituale di inizio (tutti impariamo presto come si fa ad iniziare un conflitto col nostro partner), e un rituale di chiusura, così la materia del conflitto non deborda e non produce l'effetto sommatoria col successivo. E poi perché chi offre pace lo fa per sé e per l'altro, ma soprattutto lo fa per la coppia e per la relazione.

tre cose da sapere

Far pace non è un fatto automatico o banale. Ci sono alcune cose da tener presenti. Per esempio che non sempre la mia volontà di pace si presenta nello stesso momento della tua: per me il conflitto è finito, mentre per te ancora scotta, e la mia offerta di pace viene interpretata come un volerti chiudere la bocca e liquidare alla svelta la questione. Quindi l'offerta di pace può essere presentata solo dopo alcuni minuti (meglio almeno una mezz'ora), dopo che la tensione è scesa da entrambe le parti. Nel frattempo chi dei due ha già abbassato la propria temperatura farà una cosa molto saggia: lascerà che l'altro continui ad esternare un po' e nel frattempo lo ascolterà col minimo necessario dell'attenzione, senza ribadire né interrompere, mentre progetterà diversi modi per porgere l'offerta di pace.

Altro avviso: se uno dei due si sta allontanando dal territorio del conflitto, non è utile inseguirlo reiterando la richiesta di continuare a discutere. Questa mossa farebbe solo salire ancora l'aggressività, e ritarderebbe il tempo necessario per il raffreddamento, dopo il quale l'offerta di pace è possibile.

Terzo accorgimento, ma è di sostanza. Nella maggior parte dei conflitti di coppia il *casus belli*, la cosa concreta e specifica su cui discutiamo, è un pretesto, o quanto meno è marginale. La sostanza è molto più spesso in una delle voci che abbiamo elencato all'inizio, ma lavora sottotraccia, ed emerge allo scoperto anche dopo settimane, o comunque è probabile che diventi consapevole solo dopo la pace, solo dopo che la battaglia è finita. Per questa ragione, nell'offerta di pace non sono per nulla rilevanti concessioni o promesse relative alla materia esplicita del contendere. Le ammissioni, concessioni, promesse, dovranno entrare solo nel negoziato successivo alla pace, quella possibilità di accordo e mediazione che si può realizzare solo quando siamo almeno in tregua, se non proprio in pace. Altrimenti la richiesta di pace verrebbe collegata alla materia del conflitto, invece deve essere libera. Perché si aprirebbe un negoziato senza le condizioni di pace, le quali rappresentano l'unica garanzia affinché l'accordo sia equo e rispettoso del diritto di entrambi alla parola e alla proposta.

Allora su cosa verte l'offerta di pace? Sulla relazione. Cioè dobbiamo concentrarci non sull'epifenomeno, il conflitto, ma sullo sfondo relazionale. E mai in modo diretto: il clima di tensione del conflitto non sopporta un contrasto troppo grande, quello che si produrrebbe se si passasse bruscamente da:

«Tu non hai rispettato le mie esigenze» a: «Ma lo sai che io ti ho sempre amato».

Allora bisogna per prima cosa creare un piccolo effetto sorpresa, uno spiazzamento, che catturi l'attenzione e oltrepassi le difese razionali, mettendole per un attimo fuori gioco. E trasmettere il messaggio affettivo come metacomunicazione. Detto così sembra difficilissimo. Ecco allora alcune possibilità già sperimentate, da prendere alla lettera o da usare come spunto per creazioni più ardite. Sceglierete d'intuito quella più adatta nello specifico contesto. Ma non lasciatevi fermare dalla sensazione di apparente assurdit .   tutta l  la chiave.

ramoscelli di ulivo

Abbracciare velocissimi e leggeri il partner da dietro, e allentare l'abbraccio prima che abbia il tempo di rifiutarlo.

Porgere un bigliettino piegato con scritto «Pace?» o « Ok?» o «Mi fai l'occhiolino?».

Allungare una mano fino a venti/trenta centimetri di distanza dalla mano del partner, ma senza toccarlo. Aspettare senza tensione e senza fissarlo negli occhi, meglio se non proprio di fronte.

Porgere un bicchiere pieno tipo flute, anche di acqua va benissimo, meglio se appoggiato su un piattino.

Porgere uno spicchio di mela o di mandarino sbucciato (non se lui o lei odia le mele o i mandarini).

Uscire veloci e cercare un piccolo fiore o foglia freschi, offrirlo tenendolo elegantemente con due dita; restare a venti/trenta centimetri di distanza dalla mano del partner.

Mettere un disco di musica senza parole (non il brano che lui o lei non ha mai sopportato) e accennare un passo di danza, o mimare il direttore d'orchestra, 90° a lato del suo campo visivo e a un metro e mezzo di distanza.

Andare in cucina, o comunque in un'altra stanza adiacente, rompere due uova in una fondina e sbatterle con la forchetta.   un richiamo irresistibile. Fare una piccola frittata semplicissima, o una piccola crêpe, cuocerla rapidamente e poi offrirla in un piattino in silenzio divisa a spicchietti da prendere con le dita. Porgere un tovagliolino di carta.

Prendere un piccolo cuscino e, stando alle spalle del partner, metterlo dietro la sua testa o la sua schiena, se   seduto, scostandolo con leggerezza e decisione dallo schienale per inserire il cuscino.

Prendere un pupazzetto di pelouche e coccolarlo tenendolo in mano, mentre, rivolti al pupazzetto, si dice: «che dici, si potrebbe anche fare pace...?».

Se ci si trova entrambi a casa, ma in due stanze diverse, chiamare il partner sul cellulare col numero criptato e chiudere prima che risponda. Poi richiamare subito, sempre col numero criptato, e dire «scusi, forse ho sbagliato numero, c'  ... (nome del partner)?» Nel frattempo avvicinarsi e chiudere il telefono con un gran sorriso appena entrati nel campo visivo del partner.

Prendere una pallina da tennis o simili e farla ruzzolare a terra fino ai piedi del partner.

Prendere un tovagliolino di carta o un fazzoletto bianco e da lontano (alcuni metri) sventolare bandiera bianca.

Trascrivere un solo verso poetico che parli di cose belle, natura, animali, ecc. su un biglietto colorato e consegnarlo al partner come se fosse arrivata la posta.

Piegare bene e legare con un fiocco (senza carta) un maglione o una t-shirt del partner, e porgerlo come fosse un regalo.

Prendere una foto del partner, non importa di che epoca, purch  senza cornice, metterla in una busta, scrivere sulla busta «all'amore mio» e consegnargliela.

Senza danneggiarlo in nessun modo, indossare un suo capo di vestiario, va bene anche le sue scarpe, per le donne, e presentarsi nel suo campo visivo. Fermarsi a qualche metro di distanza.

Arrotolare un foglio di carta come a fare un cannocchiale, e usarlo per guardare il partner da un metro o due di distanza. Poi porgerglielo.

Caricate un carillon (ne serve sempre uno, in casa!) e farlo suonare collocato in un posto nascosto, ma dove sia ben udibile.

Gli altri 81 modi di far pace li potrete creare voi.