



CIFORMAPER
Centro Italiano di
Formazione
Psicologia-Ecologia-Relazione
Gestalt Ecology®

tratto da ROCCA

Una mappa per ritrovarsi

Pianeta coppia – Rosella De Leonibus

Fare coppia è una faccenda che, una volta entrata nella nostra esistenza, occupa, con tutte le sue vicende, la maggior parte del tempo di vita di un essere umano. Possiamo anche affermare che occupa una parte molto consistente delle nostre energie psichiche ed emotive. L'ambito della relazione di coppia è quello da cui sorgono emozioni tra le più potenti che sperimentiamo.

In negativo, questo fatto è indirettamente testimoniato da una circostanza tragica: i delitti più efferati che occupano le cronache giudiziarie avvengono nell'ambito delle relazioni di coppia e, conseguentemente, nell'ambito familiare. Se c'è qualcosa che tocca profondamente il nostro sé, è proprio l'esperienza affettiva di lungo termine che sviluppiamo col partner, con tutto il carico di impegno, aggiustamento reciproco, allontanamenti e avvicinamenti, mediazioni, emozioni, decisioni, pulsioni, comunicazioni, progetti, complicazioni, investimenti e perdite.

E' un insieme di esperienze ricchissime, quello che si sviluppa nella vita a due, capace di farci ripercorrere in flash-back la nostra esperienza emozionale fin dai primordi, e talmente potente da trasformare la nostra vita e mettere in gioco, come in pochi altri ambiti, strati profondissimi del nostro sé.

Come orientarci dentro questa complessità? Come non perdere la strada, quando cerchiamo di capire cosa funziona e cosa non funziona tra me e te? La complessità delle poste in gioco ci impone di configurare una qualche mappatura di questa esperienza, magari provvisoria, leggera, in modo da poter essere usata solo per creare una prospettiva, una visione che permetta di cogliere i vari ambiti di interazione tra le due persone, tra esse e il mondo in cui vivono, tra esse e la loro rappresentazione del passato e del futuro (1). Vedere i dettagli senza perdere l'insieme del quadro. E cogliere come i dettagli si articolano con l'insieme, come si collocano l'uno rispetto all'altro....

Arduo compito. E tuttavia proviamo a capire se funziona. Ci sarà di aiuto come chiave di lettura, ma anche come guida per andare un passo più avanti nel costruire questo legame, nel renderlo elastico e solido abbastanza da resistere anche ad alcuni terremoti. Proviamo. In ogni caso il territorio manterrà intatte vaste aree del suo insondabile mistero.

corpo, mente e relazione

Iniziamo dal corpo. Due corpi sessuati che esistevano da prima di incontrarsi. Ognuno col suo senso di sé, con la sua personale formula di rapporto, lineare o intricata, con l'essere uomo e l'essere donna, con l'esperienza di piacere a se medesimi, o del non piacersi abbastanza, con il sentimento potente di essere abitati da una buona energia vitale, capace di sforzo e tenuta, oppure con un'eco più o meno forte di fragilità, di vulnerabilità... Come sto io, come stai tu su questo piano? Come i nostri corpi comunicano, come si accettano con fiducia, o si contrastano e si difendono l'uno dall'altro? Non parliamo solo della sessualità, che è una storia infinitamente più complessa del rapporto tra due corpi. Parliamo di cose più basiche: il caldo e il freddo, la fame e la sazietà - le abitudini alimentari, per esempio -, i ritmi sonno/veglia, il poter tollerare un dolore e una fatica o non riuscire a sostenerli, il sentirsi sani e vitali e a quali condizioni, il riconoscersi reciprocamente questo corpo reale, dove la vita ha scritto e scriverà tutte le sue tracce, non quello che ho in mente che tu dovresti avere, che io dovrei avere, che io penso che tu vorresti che io avessi e via complicando. Questi corpi nostri, questi veri, qui, oggi, quelli con cui ci svegliamo la mattina, coi capelli arruffati, quelli sudati e quelli freschi di bagnoschiuma, quelli che si abbracciano fino ad accomodarsi l'uno nelle curve dell'altro, o non si accarezzano più da mesi. I corpi di cui ci prendiamo cura quando ci ammaliamo, quelli con cui occupiamo gli spazi della casa, andiamo in giro nel mondo, quelli che esistono come corpi anche davanti ad altri sguardi...

Poi c'è tutto quello che non si vede e non si tocca, quel mondo infinito che vive dentro le menti dell'uno e dell'altra. L'idea che ognuno ha di sé, il seme della consapevolezza, la perla della capacità di auto-osservarsi o, all'altro estremo, quella forma di cecità interiore che non mi fa rendere conto di me se non tramite l'esito delle azioni che compio, e allora, se tu me lo fai notare, prima mi irrita e mi ritiro, e solo se sei abbastanza tenace e inattaccabile dai miei rifiuti, solo allora una piccola luce mi si accende, e comincio un pochino a vedermi dentro. Ma anche: come pensiamo i pensieri? Che percorsi fa la nostra mente per elaborare le esperienze? Con quali filtri percepiamo ed interpretiamo la realtà esterna? Come prendiamo le decisioni? Come risolviamo i problemi? Siamo curiosi o annoiati? Quali note suonano i nostri sentimenti di fondo, come è il nostro atteggiamento verso noi stessi, di cosa abbiamo paura, alla fine dei conti, e da cosa siamo motivati, per slanciarci verso qualcosa? Ci sono tante possibilità quante stelle nel cielo, e non ci basta una vita per conoscere questi aspetti più sottili del nostro partner. Spesso in coppia si cade in una trappola che comporta infinite penose conseguenze: tendo ad immaginare che tu funzioni dentro la tua mente più o meno come me, ti attribuisco in linea di massima le stesse modalità con cui funziono io, e invece ognuno ha il suo software, scritto dalla sua famiglia d'origine e riscritto da tutte le esperienze successive. Le coppie più sperimentate si rivelano da questo, per dirla in due parole: i partner sanno

riconoscere, e anche immaginare, il percorso che farà un pensiero nella mente dell'altro, come lui o lei affronterà quella notizia, su cosa andrà in tilt, da cosa si sentirà sostenuto/a e, a differenza delle coppie meno rodate, assumeranno il diverso software come dato di fatto con cui interagire, non più come un'interferenza indesiderata o un ostacolo da rimuovere.

Arriviamo all'angolatura specifica con cui l'uno si posiziona rispetto all'altra nella relazione. Siamo alla pari o siamo invece più l'uno il complemento dell'altro? Viviamo questo rapporto secondo una formula fissa (io sostengo, tu ti appoggi, per esempio) o ci permettiamo un minimo di variazioni? E come funziona la nostra comunicazione, c'è un rituale per i litigi e uno per fare la pace, ci sono parole assassine che conosciamo bene, e le spariamo come freccette dritte al cuore dell'altro, o invece sappiamo ascoltarlo, sappiamo empatizzare con lui, sappiamo cedere... Come ce la caviamo ad affermarci, a mettere i confini, o invece abbassare gli steccati, come ci giochiamo le nostre carte, mediando, glissando, attaccando o chiudendoci a riccio? Su cosa sappiamo comunicare bene e su cosa non sappiamo farlo affatto. Al confine di questa area ci sono i rapporti che ciascuno di noi intrattiene con la propria famiglia di origine, e subito all'esterno i rapporti con la famiglia di origine del partner.

Questa della relazione interpersonale e della comunicazione è forse è l'area che si vede di più, dove spesso emergono i conflitti e si giocano le soluzioni. In modo chiaro segnala anche all'esterno l'andamento del nostro rapporto.

il mondo là fuori e la storia

Il nostro mondo non finisce con me e con te. Ogni giorno si va al lavoro, si incontrano parenti ed amici, si fa parte in modo più o meno attivo di una comunità sociale. Chi di noi due si occupa di mantenere i contatti sociali, chi e come segue la scuola dei figli, il quartiere... E poi come viviamo la professione, i colleghi, la vita della nostra città, i rapporti di vicinato, che tipo di energia e di partecipazione dedichiamo a questo ambito della nostra esistenza, lo facciamo insieme o abbiamo scelto zone un po' più separate, ci sentiamo attratti o ci ritiriamo da questa esperienza umana, e come vivo il fatto che tu attribuisca una diversa importanza rispetto a me a questo spazio di vita..

Ne sono nascostamente invidiosa, o mi fa comodo e vivo di rendita sulla tua socialità, salvo poi, a giorni alterni, rimproverarti che sei sempre al telefono con tizio e caio?

Oltre il lavoro, la scuola, la città, c'è anche un mondo più vasto là fuori, quello che non tocchiamo con le mani e non percorriamo con i nostri piedi. Esiste e ci interpella. Che rapporto abbiamo io e te con le idee e la rappresentazione del mondo di cui è investito il nostro tempo? Ci siamo mai messi a pensare se le nostre chiavi di lettura sul mondo e sulla vita, in senso ampio la nostra cultura, è qualcosa che condividiamo, oppure le nostre "Culture" non si riconoscono e non si confrontano? Quale è la "Cultura" cui facciamo riferimento nella nostra vita quotidiana? Passa per cose molto concrete, per esempio il rapporto con il denaro, con il tempo, con le priorità, con la privacy, con ciò

che consideriamo giusto o ingiusto, rispettoso o umiliante, importante o marginale. E' la scala *macro* della mente, la componente di noi stessi come singoli che sottende il nostro sentimento di condivisione o distanza rispetto alla cultura del contesto in cui viviamo. E' sottile e potente. Se in coppia non ci chiariamo bene su questo, non sarà affatto facile costruire un progetto di vita insieme. Il problema è che questa area, un po' come l'area mentale, è in gran parte un implicito, ed è un gran lavoraccio uscirne con chiarezze maggiori, un lavoro di pazienza e pazienza e ancora pazienza, un lavoro che ci mostra quanto sarà immediato o laborioso il nostro intenderci.

Qui ci aiuta il successivo ambito, la chiave che apre più porte in assoluto. Posso arrivare a comprendere la tua alterità irriducibile se mi avvicino e leggo con te la tua storia. In più, se riconosco e imparo a leggere la mia storia, saprò di portarne addosso i percorsi, e mi porrò davanti a te consapevole di questo altrove del tempo da cui provengo.

La mia storia, la tua storia. Come sono arrivate ad intersecarsi? Da dove veniamo, non solo io e te, ma le generazioni da cui discendiamo, che eredità ci hanno lasciato in mano, e non parliamo certo di beni immobili. Forse di quel pezzetto di immobilità che è la nostra radice storica, quel pezzetto di immutabile che è tale perché già ha segnato un prima e un dopo.

E la storia che costruiamo insieme, che storia è, come procede, come interroga e ripara le nostre storie personali, o invece produce le stesse ferite, urta le vecchie cicatrici.

Questo è uno spazio dove possiamo fare bei passi avanti. Se la comunicazione sul presente diventasse troppo intricata, si può ricominciare dalla storia. Settanta volte sette, fino a che la matassa non si è sbrogliata.

Vediamo come questi ambiti sono alla fine tante interfacce della relazione di coppia, che si intersecano le une con le altre. Nel corpo già c'è la storia, dentro le regole della relazione ci sono le nostre appartenenze familiari e culturali, e il contatto con la comunità cittadina si connette al nostro sentimento di identità, là dove si può nutrire o impoverire la vita psichica. Tutto questo è coppia, oggi, istante per istante.

sensò, limite e dono

Infine c'è il nostro orizzonte del domani. Ne abbiamo uno, innanzitutto? Lo stiamo costruendo, oppure ti vorrei appioppare il mio, e te lo prendi a scatola chiusa, e poi magari me lo boicoterai alla prima curva? Che tenuta abbiamo circa il tempo futuro, riguardo a tutto ciò che trascende le nostre persone fisiche. La nostra utopia, il nostro ponte per il domani, per quando non ci saremo più, è nei figli, è in un progetto di fede, o invece abita già qui, nella trama etica del nostro quotidiano? C'è un senso oggi nel nostro vivere, e nel nostro vivere insieme?

Prima o poi dovremo domandarci come ce la caveremo col limite, la perdita, la morte per esempio di uno di noi due. E forse non ci siamo ancora confrontati con quanto è lungo il ponte delle nostre speranze, e sopra a quali acque tempestose è in grado di slanciarsi.

Non solo la speranza per noi due e per il nostro amore, anche la nostra esperienza come dono, come sogno che nella sua approssimazione sa anche sognarsi infinito.

Capito quante cose si giocano in una coppia? E questa è solo una piccola mappa. Forse è per questo che amare fa anche, sempre, un po' paura.

(1) A. Bramucci e altri, *I Campi del sé della Gestalt Ecology*, in corso di pubblicazione in "Studi Urbinati", B4, Urbino, 2009