

Oggi sposi: sincronizzare gli orologi

Paola Magna*

Il passaggio dall'amore romantico/affare privato all'amore realista/patto condiviso, con la necessaria sincronizzazione di due «orologi», è una delle più complesse e difficili transizioni dell'intero ciclo di vita della famiglia.

Negoziare una vita in comune non è un frutto spontaneo dello stare insieme ma un atto esplicito e deliberatamente pilotato dalla coppia. Quando così non è, ognuno tenderà inconsciamente a riprodurre i modelli di comportamento appresi nelle rispettive famiglie di origine, con inevitabili malumori che non faranno tardi a farsi sentire. Ci sono perciò dei «compiti» da assolvere.

Tracciare i confini

La coppia deve avere la forza di delimitare *con chiarezza* i confini della sua nuova zona comune e proteggerla dagli «invasori». Fra questi vanno annoverati anche i rispettivi genitori. Ciò non significa annullarli (sposando il proprio compagno/a in qualche modo si sposa anche la sua famiglia) ma educarli ad avere un nuovo tipo di rapporto che, da ora, è con la coppia e non con il proprio figlio/a. Anche per loro il passaggio non è facile perché, per eccesso di cura, tenderanno a farsi in quattro pur di dare una mano ai propri figli che ai loro occhi sono sempre «così giovani e inesperti» per rendersi conto che cosa voglia dire fare famiglia. Anche la nuova coppia si sentirà in colpa a tracciare i confini, sia perché il distacco dai genitori è ancora troppo vivo, sia perché di loro avranno ancora bisogno. Succede, allora, e senza che nessuno lo abbia deciso, che l'amore dei genitori che spinge a mantenere l'antico legame e la colpa dei figli per differenziarsi portino a lasciare l'organizzazione dei confini al caso, ossia a non metterli per niente. Fra gli invasori di campo, con funzione distraente dal compito di costruire una nuova intimità, c'è anche il ritmo del lavoro («scusa ma stasera faccio tardi» e quella sera si ripete quattro volte alla settimana), l'ultimo arredamento della casa (stress da supermercato) e la pressione a lavorare di più per le spese in aumento.

«Tutti i giorni io e mio marito andiamo a pranzo dalla mamma. È una comodità: io torno tardi dal lavoro, mio marito non viene mai per pranzo. La mamma è così buona che ci prepara anche la cena da portare a casa nostra. Peccato però che alla sera, la nostra casa ha l'aria di essere un po' fredda». La comodità della casa materna non favorisce l'identificazione con la propria. Questa situazione parla di comodità ma anche di un'intimità lasciata in sospeso. Se fra qualche mese la coppia starà sempre meno a casa propria non dovrà stupirsi più di tanto. Nell'oggi ci sono frecce che segnalano un simile esito.

* Psicologa e psicoterapeuta, Firenze.

Uniti ma diversi

Negoziare è su cose tecniche: a che ora si va a letto la sera, chi spegne la luce, se si dorme al buio totale o con un po' di luce dalle tapparelle, se al mattino si fa la colazione insieme, chi fa il caffè, che cosa si fa la domenica...

A monte, però, la negoziazione pratica risente del livello di maturità finora raggiunto dai due partners circa la loro capacità di individuazione (linea intrapsichica) e di comunione (linea interpersonale).

Saper mantenere la propria individualità/differenza e costruire la comunione/relazione sono i due ingredienti della intimità la quale, appunto, unisce ma non fonde, crea sintonia ma rispetta e riconferma le identità.

Quando c'è esasperazione di uno o dell'altro di questi due poli, la negoziazione diventa più difficile. Se si perde di vista la differenza si pretende una relazione simbiotica («quando ci si ama, non c'è bisogno di spiegarsi; l'altro deve intuire»). Se si esagera nella tutela della propria individualità, i confini crescono fra i partners anziché intorno ai partners e nelle negoziazioni vince chi raggiunge il punteggio più alto.

Avere una propria autonomia e sapersi mettere in relazione sono due linee di sviluppo antecedenti al matrimonio. Le loro radici affondano addirittura nella prima infanzia e il bagaglio delle esperienze successive ha contribuito progressivamente a formarle o deformatle. È in questa evoluzione che s'innesta il compito di tracciare i nuovi confini, per cui la negoziazione risentirà del grado di maturità di queste due linee.

Siccome è realistico pensare che nessuno raggiunge la piena maturità nella due linee evolutive, quando la nuova coppia sincronizza i due «orologi» dovrà inserire la realistica aspettativa che alcuni tempi/ritmi di vita *non* saranno modificabili, che ciascuno mostrerà ambiti in cui non avrà alcuna flessibilità, che entrambi... si deluderanno. (Marco non era affatto disponibile a comprare qualcosa a rate mensili e la moglie sentiva questo come affronto verso le proprie esigenze finché non venne a sapere che il padre di Marco, a furia di rate e di cambiali, era andato in miseria...; allora capi!). È molto importante che ciascuno riconosca all'altro/a queste zone di indisponibilità e non cerchi di tentare un cambiamento. Occorre saper dire con umiltà: «chiedimi tutto, fuorché questo!».

Le abitudini importate dal passato

Spesso questi spazi del non negoziabile dipendono dall'influenza inconscia del passato sul presente. Si tratta del fenomeno del transfert: modi di agire del passato vengono inconsciamente trasferiti nella relazione presente dandole il carattere di ripetitività anziché di novità.

La nuova vita a due è un punto di partenza, ma anche di arrivo. Non è un foglio bianco su cui scrivere ciò che si vuole. In ognuno dei due coniugi rimane la tendenza a impostare inconsciamente la nuova situazione secondo il modello di vita che già conduceva nel passato, facendo pressione perché l'altro vi si adegui. Ognuno di noi si rapporta agli altri con dei modelli relazionali che si sono lentamente formati fin dall'infanzia. Senza cadere nella causalità fra passato e presente, bisogna accettare che la nostra personalità si forma nel suo impatto con gli altri e le rappresentazioni che facciamo di noi stessi e degli altri risentono del nostro passato, a partire dal rapporto infante - madre e dalle successive relazioni (diadiche, triangolari e multiple) che hanno caratterizzato la vita di una persona fino alle soglie del matrimonio.

Il principio sottostante a questa pressione reciproca (che a volte può degenerare in lotta di potere) è questo: *un'emozione (e di conseguenza, una modalità di agire), una volta sperimentata in una data situazione, tende più facilmente ad essere sperimentata di nuovo in una situazione simile*. La somiglianza fra le due situazioni può avere fondamento nella realtà, ma può anche essere solo su basi soggettive: è il soggetto che le sente simili (in questo caso la somiglianza è simbolica e spesso inconscia). In ogni caso, la nuova situazione viene colorata da una connotazione emotiva non originata da essa, ma dal modo a-priori di percepirla. Si produce così una costanza di valutazione: si tenderà a valutare e a

reagire alla nuova situazione come si era valutato e reagito a quelle vecchie, anche se l'oggi è cambiato e fornisce nuove informazioni. Operando nell'inconscio, il transfert è persistente e non cambia spontaneamente: le nuove informazioni non riescono a far correggere le antiche, proprio a causa di quei meccanismi inconsci.

Succede, allora, che a parole e nelle intenzioni la nuova coppia voglia crearsi una vita in comune su misura, ma alla prova dei fatti ognuno «boicoterà» l'accordo inserendovi vecchie clausole prese dal suo bagaglio previo che, di solito, non coincidono con quelle dell'altro/a. Saperlo è già il primo passo per controllarlo: quando questa indebita ripetizione scatterà, la si riconoscerà più in fretta e se ne potrà anche sorridere anziché prenderla come affronto. Per questo è utile conoscere alcune abitudini del partner proprio in quegli ambiti che spesso sono fonte di conflitto e capire, prima ancora di negoziare, il perché di tali reazioni.

Claudia si lamenta: «Io non prenderei mai una decisione senza di lui; lui, invece, non mi dice mai niente di quello che fa». E Marco replica: «Io vorrei appoggiarmi a mia moglie, ma me ne dimentico tutte le volte; quando ritorno a casa mi viene spontaneo aprire subito il giornale e starmene per conto mio». Nel corso del colloquio emergerà sempre meglio che a lei piace molto fare le cose insieme al marito e che vive con un certo senso di solitudine il fatto che lui se ne stia tranquillo a leggere il giornale. Dal canto suo, Marco si rivela un tipo che preferisce arrangiarsi da solo e se l'altro non chiede esplicitamente lui tende a non intervenire.

È probabile che ognuno dei due abbia esagerato una delle due linee evolutive: la moglie è forte nella comunione ma non nella differenziazione; il marito è forte nella differenziazione ma non nella comunione. Questa loro mappa personale di orientamento è precedente al matrimonio. Marco, figlio unico di una famiglia benestante, era stato educato da sempre a fare da sé; sempre considerato il primo della classe, aveva imparato ad arrangiarsi, presentandosi a tutti nelle vesti di bravo ragazzo responsabile e serio. Claudia, invece, era la minore di 5 fratelli, trattata da sempre come la piccola di casa, la bambina che il padre e i fratelli si erano incaricati di guidare e proteggere: aveva imparato la strada della comunione, un po' meno quella della differenziazione.

Il fidanzamento e i primi due anni di matrimonio andarono a gonfie vele, il classico colpo di fulmine. Lei abituata ad avere delle guide, lui abituato ad essere modello: due esigenze complementari che subito si attraggono e spontaneamente s'intrecciano. Fu l'innamoramento a prima vista. Ma dopo i primi due anni di spontanea sintonia incominciarono i malumori; diventò, cioè, palese che lo stile appreso nelle rispettive famiglie era stato inconsciamente trasferito nella nuova relazione facendola una ripetizione del passato: lui, debole nella linea della comunione, dimentica di appoggiarsi a lei; lei, debole nella individualità, si sente trascurata. L'episodio del giornale smaschera il transfert e sprona a fare un passo in più verso una maggiore autonomia (lei) e verso una maggiore dipendenza (lui), semmai prendendo dall'uno ciò che l'altro non aveva ancora fatto evolvere in sé.

Il lettore, a questo punto, può decodificare da solo quest'altro brevissimo ma significativo esempio. Ferie finite. Lei è contenta di riprendere il lavoro. Lui commenta: «poveri noi; domani ricomincia la galera!». Fine della loro conversazione.

Rimaniamo diversi ma diventiamo interdipendenti

Troppo abituati a fare da sé o troppo abituati a fare insieme. Per trovare la giusta misura non basta ricalibrare la propria posizione. Infatti la negoziazione non è un affare tecnico, un compromesso, ma un voler delineare e custodire un'area condivisa. Quindi, è la conseguenza della disponibilità affettiva reciproca a donarsi l'uno/a all'altra/o e sarà proprio questo desiderio di interdipendenza a suggerire quale sarà la giusta misura.

La condizione in cui i due si trovano (eccesso di individuazione o eccesso di comunione) può anche essere del tutto opposta ma la sfida è la stessa. Si tratta, comunque, di passare dalla proclamazione (forse legittima) del «solo io» e/o del «solo noi», alla dipendenza reciproca liberamente scelta per amore.

Il problema, in altre parole, non è usare il bilancino per sapere quanto essere autonomi e quanto essere insieme ma porsi ad un altro livello, quello dell'affidamento reciproco: quanto siamo disposti a farci modellare/influenzare uno/a dall'altra/o?

A far problema non è l'eccessiva autonomia o, all'opposto, l'eccesso di dipendenza ma difendere «quanto è mio» come «solo mio» «contro il tuo», oppure «quanto è nostro» come rivale a «quanto rimane solo mio/tuo». L'esempio dell'avarico è eloquente. Egli conserva solo per se stesso e quando si presenta il momento di mettere a disposizione quanto ha accumulato, o almeno di farlo vedere, farlo sapere, ecco che si attacca ancor di più alle sue ricchezze e le difende dagli altri. Questa conservazione ad oltranza alla fine dei conti lo fa mancare di tutto, anche di quello che ha. Ha tutte le preoccupazioni del ricco e tutti i dolori del povero.

La difficoltà di negoziazione sottende molto spesso la difficoltà ad affidarsi reciprocamente, per la presenza di una sottile avarizia: l'idea di dover spendere insieme, oggi, ciò che fino ad ieri ognuno aveva raccolto da solo spiace e suona sempre come uno spreco. La parola stessa «negoziazione» suona male all'orecchio dell'avarico... e dell'innamorato. Dietro alla rivalsa o alla cocciuta difesa delle proprie posizioni c'è l'avarizia che sconsiglia di fare doni e consiglia di chiedere (e sempre chiedere!) all'altro/a compiti impossibili per poi sentirsi poveri se non si viene esauditi.

Se i due hanno la confidenza che la diversità dell'altro non è una colpa o una minaccia, che è una cosa bella a cui affidarsi proprio perché di diversità si tratta, troveranno il loro modo di avvicinarsi nell'intimità e di allontanarsi con giusta distanza. E sarà proprio la risonanza affettiva della loro interdipendenza a mandare la conferma di aver trovato la misura giusta, sentendosi, ad esempio, rispettati nei momenti di giusta solitudine e di silenzio, e non costretti a funzionare in modo artificioso nei momenti d'intimità, tanto per far piacere all'altro/a.

Dalla fusione alla sintonia

L'accordo ricercato intenzionalmente non va confuso con l'intesa spontanea dell'innamoramento. Questa passa, l'altro resta.

Quando si rimanda troppo l'accordo voluto intenzionalmente e quello spontaneo sta per esaurirsi, appaiono dei segnali di allarme che il compito non è più dilazionabile. Si tratta, di solito, dei primi episodi di nervosismo a cui seguono dei «regolatori di distanza» difensivi (per esempio, s'incomincia a distanziarsi senza esplicitarlo ma con la scusa dello sport, il lavoro, la stanchezza, il mal di testa...).

Nei primi mesi di vita comune si passa molto tempo insieme e si è contenti di passarlo così. Ma quando la novità si «acquieta», continuare a passare molto tempo insieme perde un po' di passionalità e se non interviene la successiva negoziazione può perfino produrre sentimenti di aggressività aperta o indiretta («non starmi sempre addosso!»). È il momento di negoziare i confini, in modo da evitare di allontanarsi senza il permesso dell'altro/a o sentendosi in colpa.

L'innamoramento è assenza di confini. È suo diritto dire: «Come mi capisci tu, nessuno mi ha mai capito» e coltivare l'immaginario di funzionare in modo unitario per il solo fatto di amarsi. In questa fase fusionale ciascuno crede di sbarcare nel pianeta dell'altro. Ma la fusione non è sintonia, perché quest'ultima richiede anche dei confini, una certa distanza, la fatica di spiegarsi e di chiedere spiegazioni.

Marta dice al marito «porta via la spazzatura!», e intanto pensa fra sé «ma perché glielo devo sempre ricordare? Lo dovrebbe capire anche lui». «Va bene», dice lui, e intanto pensa «Ma perché si scalda tanto? Non c'è bisogno di dirlo con quel tono!».

Un episodio così ha due significati diversi, a seconda che si realizzi in un contesto di fusione o di sintonia.

Se il contesto è quello della sintonia (che come abbiamo detto è il frutto di un atto esplicito e deliberatamente pilotato dalla coppia) è più facile che Marta stia segnalando una semplice distrazione e che il marito accolga di buon grado il richiamo ad una presenza più partecipata, desiderata anche da lui che l'ha dimenticato: Marta –cioè– sta semplicemente ribadendo i confini precedentemente concordati.

Se il contesto è quello della fusione in stadio terminale (che come abbiamo detto è un sentirsi uniti che è spontaneo ma destinato ad esaurirsi) è più facile che la richiesta di Marta abbia connotati di una reazione

aggressiva. È come se dicesse: «Caro mio, finora siamo andati avanti per inerzia e ci è andata bene, ma ora incomincia a diventare rischioso. Dobbiamo fare un passo in più: non perché non siano più innamorati ma perché l'innamoramento non basta più. È arrivata l'ora di trovare una nuova intesa su basi condivise e non solo spontanee, altrimenti rischiamo di allontanarci senza accorgercene». Non si tratta più di ribadire la vecchia vicinanza ma di trovarne una migliore. Forse Marta lo fa in modo sbagliato, ma la richiesta è quella di superare la fase fusionale perché se si rimane troppo fermi lì si fa fatica a pensare che l'altro/a funziona in modo diverso e supporre che questo non è una colpa né un affronto.

Attenzione perciò: ciò che segnala la crisi di una fase nella vita di coppia non dice necessariamente che la coppia è in crisi, ma può essere la richiesta di un ulteriore sviluppo. È triste constatare che a volte una richiesta di evoluzione venga invece presa come evidenza di un amore abortito e si abbandoni il campo proprio nel momento in cui lo si poteva vivere con più gusto.

Parlare al femminile – Parlare al maschile

- Gli *uomini* tendono ad esprimere *informazioni*, le *donne* esprimono *sentimenti*. Per esprimere i loro sentimenti le donne di solito utilizzano superlativi, metafore o generalizzazioni che gli uomini erroneamente interpretano come informazioni. E così, quando lei esprime delle lamentele, lui recepisce dei rimproveri. Le donne dicono: «Non mi sento ascoltata!». Gli uomini recepiscono «mi sta accusando» e si sentono ingiustamente rimproverati poiché sono convinti di averle ascoltate. L'esatta traduzione è: «quando mi ascolti vorrei anche sentire che sai cogliere i miei veri sentimenti e ne sei interessato».
- Una delle maggiori difficoltà degli uomini sta nel capire e aiutare una donna che parla dei propri stati d'animo (per lui, lei sta divagando). Per la donna, l'ostacolo maggiore sta nel capire e aiutare un uomo che trasmette solo informazioni (il silenzio sui sentimenti per lei è fonte di equivoci).
- La donna cerca condivisione, l'uomo soluzioni. Quando una donna parla con un uomo, cerca intimità e vorrebbe che anche lui si lasciasse coinvolgere nella vicinanza. Le piace esternare le sue preoccupazioni all'uomo che ama. Non vuole soluzioni pratiche a ciò che letteralmente dice. Lui, invece, è attento alle cose che si stanno dicendo e cerca soluzioni pratiche.
- Quando un uomo è in silenzio, a volte sta dicendo: «Ancora non so cosa dire, ma ci sto pensando». Invece per la donna vuol dire: «Non gli interesso più? Quello che avrebbe da dire è troppo doloroso? Il lavoro (lo sport) è più importante di me?». E incomincia a martellare: «Che cosa c'è? Che cos'hai?». Il silenzio rende la donna insicura soprattutto quando lui si zittisce di colpo. Quando un uomo risponde in modo abbreviato significa che desidera un po' di spazio personale o che lo irritano le conversazioni unilaterali (quelle di chi esterna senza attesa di replica).
- Insegnare ad un uomo ad ascoltare una donna è più efficace che insistere perché lui si apra e dica quello che ha. Quando avrà provato piacere ad ascoltare, parlerà.
- Per una donna è più facile aprirsi e mostrare le proprie debolezze che aiutare l'uomo a fare altrettanto.
- Quando c'è qualcosa che non va, a coglierlo per primo è l'intuito femminile. L'uomo arriva dopo, ma sa ridimensionare ciò che la donna ingigantisce.
- Negli screzi, né per l'uomo né per la donna viene spontaneo comunicare senza rimproverare.