

Meglio soli.....e ben accompagnati



Se riflettiamo sulle relazioni di coppia, di solito il concetto di distanza viene inteso come la misura ottimale che i due partner dovrebbero mantenere per sviluppare una relazione sana. In questa visione "geografica", il problema è quello di individuare una estensione alla quale i due partner ritengono di poter sperimentare la relazione come il luogo dove sviluppare pienamente le proprie potenzialità. A questo livello i problemi sono quelli di trovare l'equilibrio nella distribuzione degli spazi comuni, l'equilibrio tra i momenti di coppia e i momenti individuali.

Tuttavia, a mio parere la riflessione dovrebbe porsi ad un livello più profondo. In altre parole, la domanda fondamentale dovrebbe essere: quale distanza posso permettermi tra il mio Ego e il progetto di coppia? Ovvero, *qual'è oggi la misura che posso concedermi tra i miei bisogni irrinunciabili e la reciprocità che posso impegnare nella mia relazione?* Se osservata da questo nuovo punto di vista, la questione fondamentale non è più il negoziato con il partner (spesso continuo ed estenuante), ma una valutazione tutta interiore al singolo individuo.

È infatti dentro quest'ultimo che si combattono le battaglie tra il proprio orgoglio e il desiderio di autentica condivisione, tra il bisogno di "prendere" affetto e il desiderio di donarsi profondamente. Se tuttavia vogliamo valutare approfonditamente il problema della gestione degli spazi, dobbiamo fare un passo indietro e partire dal problema della solitudine. **L'essere umano, ci dice il famoso psicoterapeuta Erich Fromm, è fondamentalmente solo.** A differenza degli animali che godono ancora di una profonda sintonia con la Natura, l'essere umano se ne è progressivamente allontanato. Mentre negli animali gli istinti continuano ad essere una sorta di "binario-guida" che li orienta e li sostiene nei passaggi fondamentali, per gli esseri umani tale guida non è più presente. In altre parole, gli istinti non sono più sufficienti a fornire le risposte adeguate alla vita degli Uomini. **Negli istinti infatti sono contenute le modalità per accoppiarsi e riprodursi, ma non per sviluppare un progetto di coppia sano e gratificante.** La natura non è più in grado di dare all'Uomo ciò che l'Uomo oggi richiede per la propria esistenza.

L'essere umano - dice Fromm - è quindi passato da "essere naturale" ad "essere culturale", tentando di trovare nell'insieme di credenze, costumi, valori che compongono la cultura di un popolo, una risposta alle sue domande fondamentali.

Ma la storia ci dice che la cultura ha fallito in questo compito. I costumi e le abitudini forniscono risposte parziali, spesso ancorate al momento storico e che non riescono a tenere il passo con il succedersi delle generazioni. Accade quindi che ogni generazione tenda a rifiutare il modello di coppia ricevuto in eredità dai propri genitori e tenti di elaborare modelli più soddisfacenti. Ciò avviene secondo me perché talvolta manca una riflessione profonda sul problema della solitudine. L'Essere umano, incapace di trovare nei propri istinti una risposta soddisfacente ai propri bisogni esistenziali, ha sviluppato alcuni tentativi di risposta culturali. Il senso di separazione dalla Natura ha prodotto un'angoscia collettiva e un senso di vuoto profondo che viene raccontato da molti miti, religioni e tradizioni ancestrali. La Bibbia, nel libro della Genesi simbolicamente racconta la separazione dell'Essere umano dalla Natura.

Adamo ed Eva, nella loro presunzione di "conoscenza" si cibano del frutto proibito nel Paradiso terrestre. Essi quindi perdono la loro purezza e vedendosi nudi, ne provano vergogna. È questo il passaggio che segna la differenziazione dell'Uomo dall'animale. Dio per impedire il ritorno verso l'Eden pone a protezione delle sue porte un Angelo dalla spada fiammeggiante. L'uomo è quindi condannato da Dio a vivere l'angoscia della perdita della fusione con l'universo e il vuoto esistenziale della propria solitudine. Molti sono i modi con cui la cultura ha tentato di riproporre questa "fusione originaria" nel tentativo di offrire risposte adeguate a questo senso di vuoto, ma tutti sono indirizzati nel tentativo di impedire all'uomo di vivere e sentire il proprio vuoto. Si tratta quindi di modalità che promuovono una sorta di "narcosi emotiva": l'uso sfrenato del sesso, il consumismo cieco, l'integralismo religioso, l'uso abnorme (denunciato in questi anni

dall'OMS) di psicofarmaci, la fede dogmatica nella tecnologia e nell'iperrazionalismo intellettuale, l'uso di droghe. Sono solo alcune delle risposte oggi più diffuse: modi perversi per ricreare una fusione, per "non sentire" il proprio vuoto.

In questa prospettiva anche la coppia ha storicamente avuto la funzione di contenere e tamponare l'angoscia della solitudine. Il mito platonico delle anime gemelle e il mito dell'amore romantico hanno riproposto la fusione tra i partner come risposta all'angoscia esistenziale. All'interno del rapporto a due l'angoscia svanisce, ma in questo modo si finisce per perdere il desiderio del 'dono di sé' con il rischio di strumentalizzare l'altro e di finalizzarlo ai propri bisogni. Il partner - in questo scenario - non è un soggetto protagonista, ma un oggetto rassicurante, un po' come la coperta di Linus. L'unica risposta autentica all'angoscia della solitudine passa innanzitutto dalla necessità di riconoscere il proprio vuoto e la propria angoscia. Si tratta solo del primo non semplice passo. La nostra cultura infatti, affannata a trovare dei tamponi anestetici, tende a negare l'esistenza di un vuoto esistenziale: questa tendenza alla negazione e alla rimozione viene di conseguenza rafforzata nei singoli individui che non facilmente possono accettare di ascoltarsi profondamente e riconoscere un tale profondo disagio.

È necessario fermarsi e cominciare a fare silenzio, non solo intorno a sé, ma soprattutto dentro di sé. È necessario fermare il turbinio mentale dei pensieri e cercare il silenzio, rimanere in ascolto interiore. Dopo aver incontrato e riconosciuto la propria angoscia, allora è necessario viverla, attraversare il vuoto, farsi maturare entrando con decisione consapevole nel proprio dolore. È questo un tema estremamente difficile e complesso, facile ad equivoci per una cultura, come la nostra, che ha la fobia del dolore. Farsi maturare dal dolore non significa incedere, sprofondare in una infinita sofferenza masochista: ma al contrario significa scegliere di essere protagonisti, decidere di non fuggire nella narcosi emotiva, significa farsi purificare da un passaggio di crescita evolutiva importante e necessario. Solo questo coraggioso passaggio di maturazione rende autenticamente forti, rende immuni dalle seduzioni dei tamponi culturali, rende solidi. Chi ha attraversato il deserto della propria solitudine, sa incontrare il partner ad un livello superiore. L'Altro a questo punto non è più necessario per tamponare il proprio vuoto, ma è un altro adulto 'pieno' che può incontrare un altro 'pieno'.

L'incontro quindi è quello di persone adulte che hanno perduto la tentazione di strumentalizzare il partner per riempire la propria angoscia: hanno lasciato la propria 'coperta' rassicurante e hanno raggiunto un livello di maturazione importante. La questione della distanza, diventa quindi la questione di quale sia il modello di relazione che viene adottato da una coppia.

Se i partner si pongono il problema della distanza sotto un'ottica 'geografica', rischiano di impantanarsi nel proprio egocentrismo. E ancora, se i partner non sono consapevoli del proprio vuoto e inseguono ancora il modello della fusione romantica, che da due metà ha l'ambizione di formare un unico, rischiano di infrangersi contro il muro della delusione, delle pretese reciproche, dei sottoprogetti impliciti. La sola distanza disponibile in questo modello è quello della prigione simbiotica, dove al bisogno di essere riempiti vengono necessariamente sacrificati gli spazi di crescita.

Se - al contrario - il modello è quello dell'amore maturo, allora gli spazi sono quelli della **Libertá** autentica. Quest'ultima nasce proprio dal fatto che ogni partner ha 'vissuto profondamente' ed elaborato la propria solitudine, l'ha attraversata e ne è uscito maturato e trasformato.

A questo punto, la relazione può finalmente essere fondata sul dono reciproco, sulla capacità di donarsi e di riprendersi, sul desiderio piuttosto che sul bisogno.

di Giampiero Ciappina

*"Trenta raggi convergono sul mozzo,
ma è il foro centrale che rende utile la ruota.
Plasmiamo la creta per formare un recipiente,
ma è il vuoto centrale che rende utile un recipiente.
Ritagliamo porte e finestre nella pareti di una stanza:
sono queste aperture che rendono utile una stanza.
Perciò il pieno ha una sua funzione,
ma l'utilità essenziale appartiene al vuoto."*

Lao Tzu, La regola celeste