

**“1 + 1 = 1, 2 o... 100?”**  
**Risultati nelle relazioni di coppia**  
**Beppe Sivelli, Psicoterapeuta**  
**Novara, 21 febbraio 2004**

Sintesi non rivista dal relatore

## INDICE

<b>Riassunto</b>	<b>1</b>
<b>1. Introduzione</b>	<b>1</b>
<b>2. Essere coppia: origine, dimensioni, fatiche, ostacoli</b>	<b>2</b>
2.1. Modi di essere coppia .....	2
2.2. Dimensioni dell'essere coppia .....	2
2.3. Origini della coppia.....	3
2.3. Racconti di vita di coppia, tra leggenda e realtà.....	3
2.3.1. I porcospini di Schopenauer	3
2.3.2. Orfeo ed Euridice	3
2.3.3. Venere e Marte	4
2.3.4. Giulietta e Romeo	4
2.3.5. Narciso	5
2.3.6. Edipo	5
2.3.7. Il piccolo principe incontra un rosaio	5
<b>3. Lavori di gruppo: cosa desiderano gli uomini e le donne?</b>	<b>5</b>
3.1. Spiegazione del lavoro .....	5
3.2. Commento dei risultati del lavoro a gruppi .....	5
3.2.1. Desideri maschili e femminili (visti dall'altro sesso) a confronto	5
3.2.2. Fattori che favoriscono la vita di coppia	6
3.2.3. “Avere ragione”: la ricerca del potere nella vita a due	7
3.2.4. Come continuare ad essere innamorati l'uno dell'altra	7

## RIASSUNTO

Vivere in coppia: ricerca di sé e dell'altro che richiede la fatica della scoperta e dell'accettare i difetti dell'altro, rinunciando a sé stesso e crescendo nella propria maturità umana. Antiche storie, racconti e leggende ci aiutano a capire alcune verità di base della relazione a due.

## 1. INTRODUZIONE

**Monica Prandi, Presidente de *La Nuova Regaldi*:** Vi rivolgo una parola di saluto a nome dell'associazione. Ringrazio gli organizzatori e il Dott. Viana, che guida il *team* e aiuta ad elaborare le idee. Piccola riflessione che voglio condividere con voi: questo progetto è un'occasione speciale, vengono trattati ed affrontati incontri attuali. Temi che ci toccano e di solito dati per scontati, non discussi. Qui possiamo farlo con geli esperti. Non è facile vivere in modo coerente la vita. Coerenza evangelica, cui è chiamato chi credere, vivere vita sana e felice, ma come coniugare con le piccole scelte della vita di ogni giorno. Rischio anche che costruendo rapporto ci si chiuda e si viva dimensione in modo intimo, la vita di coppia riguarda

solo me. Invece qui prospettiva diversa, che ci apre al contatto con gli altri. Contributo significativo e particolare a chi ci sta intorno. Guardare l'altro ma anche sguardo aperto verso gli altri.

## **2. ESSERE COPPIA: ORIGINE, DIMENSIONI, FATICHE, OSTACOLI**

### **2.1. Modi di essere coppia**

“ $1+1=1$ ,  $2$ ,  $100$ ”. Sembra il titolo di uno che da' i numeri: potrebbe dare questa idea. Serve per iniziare un discorso a livello matematico: il risultato che rappresenta meglio l'idea che avete di coppia.

$1+1=1$ ,  $1+1=2$ ,  $1+1=100$ ,  $1+1=0$ . Ognuno di voi guardi il risultato che più si avvicina all'idea che avete di coppia. Contiamo le mani alzate: qualcuno dice uno, altri due, un po' dicono 100. 0 nessuno, infatti vuol dire non avere coppia.

Quali sono le caratteristiche positive della coppia dove  $1 + 1$  è  $1$ ? O gli ingredienti, chiamateli come volete. Sa condividere, ha dei valori comuni, decidono insieme, unità, unione.  $1+1=2$ : ricchezza delle diversità, dualità.  $1+1=100$ : apertura, accoglienza, l'unione fa la forza, potenzialità.

Aspetti negativi.  $1+1=1$ : fusione in cui si compare nell'unità; è un po' limitata perché c'è uno che sta sotto e uno sta sopra, uno può scomparire sotto l'altro.  $1+1=2$ : la parte negativa può essere separazione, ognuno pensa a sé, è separato dall'alto: immaginate due binari, che procedono nella stessa direzione ma non si incontrano mai. E quella  $1+1=100$ : non ci si vede mai, perché c'è tanto da fare, sempre fuori, talmente aperti che siamo troppo aperti.

Questo serve semplicemente per dirvi che almeno a livello di proiezione matematica non c'è una coppia perfetta, non esiste.

### **2.2. Dimensioni dell'essere coppia**

Che vuol dire essere coppia? Voi pensate, dopo questo corso sulla matematica, a che cosa vi fa venire in mente la coppia. Creiamo una specie di mappa. Cosa vi fa venire in mente la coppia?

- condivisione
- armonia
- famiglia
- fatica e lavoro da fare
- progetto

Ora partiamo dalle 5 parole che avete detto e abbiniamo a ciascuna di essa – armonia, condivisione, progetto, fatica e famiglia – un'altra parola.

- Famiglia: figli,
- Condivisione: interessi
- Armonia: sacrificio
- Fatica: soddisfazione
- Progetto: vita

Siamo partiti da coppia e siamo arrivati a: sacrificio, figli, soddisfazioni, vita, interessi. La coppia ci porta verso questo.

## 2.3. Origini della coppia

Sapete quando è nata la coppia? Adamo ed Eva... Sì è vero, per quanto riguarda il racconto biblico, mentre per storia antropologica nasce tanto tempo fa, quando le femmine dell'*homo erectus* di allora hanno cominciato a regolare l'orologio biologico interno che non le sottoponeva a essere fertili a tempi programmati dalla natura, come gli animali che vanno in calore, e potevano decidere di concepire figli con chi volevano. Un'altra teoria dice che si costruisce quando si passa da posizione posteriore ad anteriore nell'accoppiamento, guardandosi negli occhi in quei momenti là. Platone invece ci descrive la nascita della coppia con il mito dell'androgino: era una creatura molto bella che conteneva in sé il maschile e femminile, cioè l'onnipotenza; stava talmente bene che creava invidia. Gli invidiosi erano gli dei, che con una spada l'hanno divisa, parte maschile e femminile. Fatto sta, dice Fornari – un vecchio psichiatra – che queste due parti nella loro malinconia della condizione felice iniziale cercano per tutta la vita di ricomporsi, c'è una ricerca. Da questo mito possiamo ricavare che nel progetto di una coppia avremo dei momenti in cui ci saranno delle esigenze di indipendenza dell'io e momenti in cui ci sono esigenze di dipendenza: che porteranno a momenti di indipendenza ed unione, in una strana contraddizione tra appartenersi e separarsi, dare e ricevere, comunicare amore ed essere preparati a ricevere anche amore. Dovrà esserci un rispetto ed un'appartenenza delle diversità e scambi delle proprie rispettive unicità: fisiologia e sessualità diverse, storie e famiglie di provenienza diversa.

## 2.3. Racconti di vita di coppia, tra leggenda e realtà

Titolo che volevo dare a un mio libro: *Le storie raccontano, i racconti delle storie*. In esso infatti alcune coppie raccontano, e una seconda parte del libro invita le coppie a fare un esercizio con il *partner* di raccontare la propria storia. Ecco alcune di queste storie, storie mitiche.

### 2.3.1. I porcospini di Schopenhauer

La prima è quella dei porcospini di schopenhauer. Storia nota: in una notte d'inverno molto tempo fa in Baviera faceva freddo e buio e c'era porcospino nella campagna e trova una porcospina. Toh!, una porcospina! E dice: se siamo vicino ci scaldiamo. Appena hanno provato si sono punti e poi dopo fare vari tentativi sono riusciti ad imparare, verso l'alba, a darsi calore senza farsi male. Lì può essere il punto dello scambio.

Nella storia avvertiamo la presenza di una fatica e di due angosce. Due dimensioni di angoscia. La prima è l'angoscia persecutoria: sei tu porcospino che mi pungi e mi fai male, perché ti ho trovato sul mio cammino, brutta bestia? Se non ci fossi tu starei meglio! L'altro è quello che mi fa star male, il mio nemico e persecutore. L'altra è l'angoscia depressiva: ma dove sei andata a finire porcospina?, dove sei? Sono qui in questa notte buia e mi manchi! Ho sempre in mente i momenti in cui stavamo insieme e ora sto in questa notte scura e fredda e sto male.

Storie di porcospini e di coppie, per dire semplicemente la fatica dello stare insieme, che non è cosa scontata. Capirsi. Capita. Conoscere un'altra persona è come andare in un paese straniero, parlare un'altra lingua. No so nulla. Se vado in Turchia parlo l'italiano, al massimo mi capisce qualche venditore di pizze italiano emigrato... Occorre andare dall'altra parte per capire cosa c'è di là. Fare uno sforzo e capire ciò che non conosciamo, apprendere. Ma c'è un fatto che ci impedisce il cammino: quello che conosco io è la verità, quello che vivo io a casa mia, che diceva la mia mamma e il mio babbo. Occorre andare dall'altra parte per capire cosa c'è di là, e questa è la fatica.

### 2.3.2. Orfeo ed Euridice

Un'altra storia: Orfeo ed Euridice. Chi erano questi due? Un cantautore dell'epoca mitologica greca, ed Euridice la sua ragazza. Euridice è stata morsicata da un serpente, velenoso, e muore. Orfeo, solo, canta canzoni strazianti fuori dal mondo dei morti, così strazianti e sdolciate che Plutone viene su e gli dice: con

questa lagna non si può più, non riusciamo più a lavorare nel regno dei morti. Lui non la smette di cantare. Allora Plutone viene su e gli dice: va bene, non ti sopporto più! Te la rimando su, ma a un patto, cioè che fino a che sei fuori dal mio regno tu non la devi guardare. Mancava solo qualche gradino... ed era troppo tempo che non la vedeva, e si volta, e lei come nei patti precipita giù e questa volta sarà per sempre.

Tutti i poeti e cantanti hanno cantato la storia di questi amanti ed innamorati... Ma non poteva aspettare, quello lì? Si racconta, in questa storia, il fatto che Orfeo ammazza Euridice, senza volerlo. Chi potrebbero essere gli Orfei, e le Orfee, e le Euridici di oggi? Due volte alla settimana devo andare da don Silvio. E la mia ragazza/o mi dice: "Ma no!, le solite menate e mi lasci qui sola/o...! Oppure se devi andare via per lavoro: "Stai via tre settimane con i tuoi colleghi, ma sei... una brava ragazza...?". "O sei di quelli là o sei mia". Io non sono capace di sopportare la tua assenza ma ti metto alla prova, vediamo chi sei, se mi vuoi davvero bene. Con questo ricatto impedisco a te di fare un'esperienza in cui non ci sono. Se ci sono ti do un'occhiata e ti controllo un po', ecco perché non ti lascio andare via da solo. Un'esperienza professionale, spirituale, umana qualunque che potrebbe farti bene, te la impedisco, perché mi lasci solo e io solo, senza di te, non ci posso stare. E allora, involontariamente o no, ti impedisco di fare questa esperienza che potrebbe anche farti bene. Invece se ti voglio bene davvero devo imparare a lasciarti libero anche se mi costa un po': torna l'aspetto del sacrificio nella vita di coppia.

### **2.3.3. Venere e Marte**

Altra storia: Venere (dea dell'amore) e Marte (dio della guerra). È una cosa confusa e strana! Come mai questa dea dell'amore si innamora del dio della guerra, al punto di fare una figlia? E pensate, la figlia viene chiamata Armonia... , pensa te! Lei che nasce da due dei, da due creature, da due dimensioni così diverse! D'altra parte nelle orchestre la musica è fatta da strumenti diversi come violino e tamburo, e guai, in certi momenti, se non ci fosse l'uno o l'altro. Un saggio orientale, Lao Zu, diceva: acqua e fuoco sono incompatibili, ma quando ci si mette una pentola in mezzo si può preparare dei cibi, ciò per creare benessere. Cosa questa pentola che consente di conciliare le diversità e volgerle al bene? Lo strumento che abbiamo per capirci: il dialogo. Abbiamo questa possibilità noi umani. Ma "lui non mi capisce", o "lei non mi capisce". Frase celebre. Ma ti sei fatta capire?! E per farsi capire cosa bisogna fare? Perché è difficile? Perché dire all'altro ciò che desidero mi espone a un rischio: se gli dico quello che voglio e lui non lo fa...? È strano: vedo, facendo terapia di coppia, che la coppia va in crisi quando non si parla più, si danno scontate cose che poi non lo sono. Il momento magico della conoscenza è il fidanzamento dove voglio conoscere tutto di te, anche tutte le cose che hai fatto quando non ci conoscevamo. Poi può subentrare una specie di anestesia o presunzione di sapere, il dare per scontato. "Quando è l'ultima volta che ha detto a sua moglie che l'ama?". "Deve essere stato nel '97, a Venezia". "Ma ora siamo nel 2004: cosa vi siete detti nel frattempo?". "Ma sa, io pensavo che ci fosse qualcosa che non andasse bene nella coppia, e poi stava nascendo un'alleanza tra me e il mio collega bevendo il caffè, ma mio marito non c'era, o ci ha scherzato su". Nasce il fantasma del non detto: una cosa che volevo dirti ma tu non c'eri... e il fantasma si allarga, e il nostro dialogo si riduce a: hai pagato il condominio, la telecom ecc. Stiamo insieme per questa roba? Si sta insieme per crescere, condividere, fare un progetto, non per la telecom.

### **2.3.4. Giulietta e Romeo**

Giulietta e Romeo: Shakespeare racconta di Capuleti e Montecchi, famiglie rivali che non vanno d'accordo e dei loro figli, innamorati. C'è qualche morto e di mezzo anche un frate, un sonnifero che non funziona. Suicidio finale, tragedia. I due, che cercavano di mettere d'accordo diavolo ed acqua santa, cioè le due famiglie. Bastava andare a vivere a Bergamo per far tacere tutto... Anche oggi ci sono le famiglie rivali, c'è da fare fatica (quella scritta sul cartellone): "Quella famiglia lì non ci piace". "Tu sei laureata, quello no". "Lui è di vercelli!"... c'è qui qualcuno di Vercelli? Anche oggi ci sono le famiglie che impediscono di sviluppare il proprio amore, e lo fanno sempre per il nostro bene. Pressione sociale.

### **2.3.5. Narciso**

Altre storie da superare per vivere in coppia: per vivere in coppia occorre essere capace di vivere da soli, avendo superato un paio di complessi. Il primo è il narcisismo.

Narciso era un ragazzo talmente bello, che ha cercato di abbracciare la sua immagine nel lago, e così è caduto ed è affogato. Era talmente preso da se stesso che è quasi impossibile per lui creare una relazione paritaria: è lì per essere adorato, è lui.

### **2.3.6. Edipo**

Altro complesso che occorre superare: il cosiddetto complesso di Edipo. Portiamola a livello di coppia. Freud dice che il maschietto, in una fase della sua crescita, si innamora della mamma e la femmina del papà. Di quello reale o più spesso di quello ideale, quello che non ha mai avuto ma ho sempre desiderato, e che penso che se mi tiene la mano possa andare dappertutto e non ho più paura. Appena i due si incontrano si guardano fisicamente bene e poi frasi di innamorati: prima di incontrarti la mia vita era una cacca, se non ci fossi tu io morirei. I che ascolto dire queste parole rivolte a me, mi sento in diritto di vita di morte, onnipotenza: se ci sono, lei vive e se non ci sono, muore. Potere assoluto, che è il massimo della gloria. Ci sposiamo e facciamo figli. Poi la moglie viene da me, e mi dice: “Ho tre figli di 3, 6 e 35, e quello di 35 non sopporto più!”. Oppure “Ho mia moglie che mi soffoca: mi controlla continuamente come se fossi un bambino”: questo qua allora aveva bisogno di una persona che gli facesse in po’ da mamma e lo curasse, si prendesse cura di lui, perché sua mamma non ha mai avuto tempo di stargli vicino e seguirlo come lui avrebbe desiderato, ma ora mi soffoca e non ne posso più, oppure è l’altro che continua ad avere questo atteggiamento di dipendenza, che all’inizio mi faceva sentire importante, ma ora mi infastidisce...: un bisogno di allora che ora non c’è più. La coppia cambia, attraversa vari stadi, ed ogni cambiamento porta una fatica, un adattarsi.

### **2.3.7. Il piccolo principe incontra un rosaio**

Da idealizzazione della coppia c’è un bisogno di realtà. Pensate alla storia del *Piccolo principe* con la sua rosa. Va in un roseto e vede tante altre rose simili alla sua...: che sorpresa! Ma poi fa questa riflessione: le altre rose sono simili, ma per la mia rosa ho dato del tempo, ho tolto i bruchi che la minacciavano, mi ha fatto star male: ecco perché c’è diversità rispetto alle altre rose.

Ogni amore adulto è un’indifferenza superata, una delusione superata, un diversità accettata, un’incomprensione accettata, una vulnerabilità condivisa.

## **3. LAVORI DI GRUPPO: COSA DESIDERANO GLI UOMINI E LE DONNE?**

### **3.1. Spiegazione del lavoro**

Dividetevi in due gruppi: maschile e femminile. Divisione classica, come una volta. Cosa dovete fare? Pensare che cosa vogliono le femmine i maschi, e i maschi le femmine. Buttare lì delle idee senza censura, mettete quello che volete. Poi quando avete raccolto un po’ di materiale, provvedete ad ordinarlo e a mettere al primo posto quello che gli altri vogliono: fate una classifica di cosa vogliono. Il tutto in un quarto d’ora. Ci vuole uno che scriva le cose. Poi fare la classifica.

### **3.2. Commento dei risultati del lavoro a gruppi**

#### **3.2.1. Desideri maschili e femminili (visti dall’altro sesso) a confronto**

**Donne: che cosa desiderano gli uomini:**

- comprensione unita ad amicizia attenzione e devozione

- vivere l'amore, dare amore e ricevere amore
  - concretezza dell'amore che è anche sesso, giocare insieme e sentirsi insostituibili
  - riconoscimento delle capacità lavorative ed intellettuali
  - successo personale e anche riconosciuto socialmente
  - potere, estremismo del successo, che nel desiderio degli uomini esiste
  - sicurezza: avere degli eredi come anche prosecuzione del proprio essere e della famiglia
  - indipendenza, libertà e silenzio, avere spazio proprio per coltivare i propri interessi
- Non per tutte la classifica sarebbe identica, questo ordine è stato frutto di un lavoro di mediazione: ogni donna ha incontrato uomini diversi...

### **Uomini: cosa desiderano le donne (in un uomo)**

1. essere capite, apprezzate, anticipate nei desideri
2. sicurezza e stabilità (affettiva ed economica)
- 3a. uomo forte, indipendente, intelligente, che possano stimare e che sia anche stimato dagli altri
- 3b. un uomo che le faccia sognare, stupire, romantico, passionale (anche sessualmente)
4. uomo "padre", avere figli
- \*. cose luccicanti e costose: dipende dal periodo dell'anno, dalla depressione del momento...

ci sono delle sorprese?

- Che il primo punto in fondo è in comune. Attenzione devozione, amicizia. Forse non c'è tutta questa distanza. Essere capite e capiti, essere buoni amici. C'è una logica di fondo.
- Mi stupisce che gli uomini che gli uomini abbiamo pensato ciò che noi cerchiamo in noi. e noi invece solo cosa vogliono in generale.
- Sesso desiderato a pari merito

Vedo che entrambi le dimensioni maschile e femminile, vedono la sessualità come discorso molto ampio: non è solo il coito, ma la tenerezza, le coccole, cose che vanno al di là degli organi genitali: calore e coccole sono molto gettonati. Perché ne abbiamo bisogno.

### **3.2.2. Fattori che favoriscono la vita di coppia**

Ve lo aspettavate che gli altri dicessero queste cose?

Adesso che lo sappiamo cosa vogliamo ci vorrebbe qualcuno che risolve il problema, no?

In una coppia normale i fattori positivi sono quelli che avete un po' accennato:

- i rapporti di amicizia, confidenza fiducia e rispetto reciproco
- convincimento che il matrimonio è cosa seria e a lungo termine
- flessibilità e tolleranza: le cose si possono adattare, se non si molla non va bene
- avere gli stessi obiettivi
- ridere insieme: "mi piace quello là perché mi fa ridere"
- intesa sessuale
- assenza di calcolo per quello che si dà e si riceve: è un discorso gratuito. L'amore basta all'amore

- possibilità di litigare. Si è presentato nel mio studio uno che si è separato dopo 9 anni e non aveva mai litigato. Il conflitto esiste: ognuno vuole avere ragione

### **3.2.3. “Avere ragione”: la ricerca del potere nella vita a due**

Vi racconto una storia, quella dei cavalieri della tavola rotonda di re Artù. Uno di questi cavalieri aveva ucciso una ragazza dopo averla stuprata, e per legge doveva essere decapitato, ma era il più piacevole del gruppo e le donne, Ginevra in testa, diventano suoi avvocati: la legge è giusta e la applicheremo, e allora diamogli un anno intero per rendere servizio al re e scoprire che cosa desiderano le donne: potrebbe rendere servizio a tutto il regno e all’umanità. Il cavaliere corre e a tutte le donne che incontra per strada chiede: “Che cosa volete?”. Porta a corte tutte le risposte che le donne gli danno: ci sono un sacco di cose. Vestiti, bellezza, sessualità. Alla scadenza di un anno le risposte portate a corte non sono quelle esatte. Il cavaliere si trovava in una radura, sconsolato, pensando al patibolo e trova una vecchia, cui racconta la sua storia. Lei dopo avere attentamente ascoltato dice: ce l’ho la soluzione, e te la posso dare, però a un patto: se la risposta è quella esatta tu mi devi sposare. Vecchia e brutta..., ma piuttosto di morire... accetto! La risposta è: le donne vogliono avere potere sia sul marito che sull’amante. Va a riferirla a corte: applausi! E ora deve pagare il debito. La vecchia gli dice: vorresti una donna vecchia e fedele o giovane o infedele...? Il cavaliere ha dei problemi a decidere... Come si sono seduti sul letto questa donna si è trasformata in una ragazza bellissima. Il potere, drammatico e così eccitante. Di che cosa? Potere di decidere, risolvere, avere l’ultima parola. Chi è che fa la legge? All’inizio della storia d’amore, ci si chiede: “Dove andiamo?”. E la risposta è “Dove vuoi tu”. Basta stare insieme. Ma poi ci sono delle aree nella coppia di cui ognuno si appropria: come fare nel tempo libero, che amici frequentare, che parenti andare a trovare, quali investimenti fare, come educare i figli, come fare sesso, quando fare sesso. Finché si è d’accordo tutto va bene, è quando ci si mette in discussione su quell’area lì, su quel punto lì che nasce la possibilità di litigare. I due generalmente cercano di proteggersi, ma quando si litiga no: ognuno pensa a sé. Fatica. Non è semplice. Aree che sono una necessità psicologica che rientra nel cammino dell’uomo, oppure è un rischio da gestire? Fa parte del cammino e del cambiamento. Ci sono coppie in cui lei non può comprare nulla se lui non è d’accordo, perché è lui che decide, anche se guadagnano uguale, o se compro qualcosa che andava oltre quello che pensava... Poi si litiga su queste cose..., non sui massimi sistemi, se dobbiamo ritirare le truppe dall’Irak o meno, o come deve essere fatta la formazione della Juve la domenica...

### **3.2.4. Come continuare ad essere innamorati l’uno dell’altra**

Per rimanere innamorati, occorre osservare alcune regole:

le relazioni si costruiscono poco alla volta (v. la storia dei porcospini)

Un compagno non è una soluzione dei miei problemi: v. “prima di incontrarti la vita era uno schifo”. L’altro ha l’importanza che voi gli date. Se l’altro è l’ossigeno, senza di lui morite, se è importante ma non così, continuate a vivere, anche se stare da soli è diverso che essere con lui.

l’amore è accettare di non cambiare gli altri (le tre stupidate e si cerca di fare quando si è giovani: cambiare il mondo, cambiare sé stessi cambiare l’altro).

Gli amanti non sono veggenti: “non mi capisce”, ma voi vi siete fatti capire? “Eh!, ma se mi volesse bene...”. No, spiegaglielo!

- non conta ciò che dite ma ciò che fate
- le relazioni stabili sono sempre in cambiamento, in evoluzione
- l’amore è sempre venato dall’infedeltà, il cambiamento rispetto a ciò che è
- l’amore non punisce ma perdona: mi sono manifestato così perché mi piacevi e volevo catturarti. Ce le ho queste cose, ma anche altre, e te lo ho fatte vedere dopo. Quando abbiamo fatto la scoperta

dell'acqua calda, cioè i miei limiti, la mia vanità... sono fatto di cose belle e anche di cose così, e anche brutte a volte

Allora: io sono io e tu sei tu, ma quando siamo insieme il mio io e il tuo io hanno qualcosa di diverso e di più, tutto cioè che si è formato in noi tutte le volte che siamo stati insieme. Io vivo bene da solo e tu da sola e viviamo bene quando siamo insieme. Questo è il cammino della nostra vita.

Coccole: un accarezzare la pelle che fa nascere un'anima, un accarezzare con gli occhi e accorgerti che stai conversando. Ricevere una carezza che ci dà vita, un sorriso come un dono, incontrare uno sguardo e sentire che nasce qualcosa dentro di noi. Incontrare una mano che si affida alla nostra. Una carezza è una mano rivestita di pazienza che rinuncia al possesso.

Prima richiesta dell'essere capiti e possibilità degli umani di farlo. Una cosa importante è sapere di essere ascoltati. Il mestiere che facciamo come psicoterapeuti è ascoltare. Io devo ascoltare mogli e figli. A volte mi chiedo: non potrebbe pensarci suo marito / padre? Un anonima scrive sull'ascolto: ascoltami per favore ho bisogno di parlare, concedimi qualche istante, ascolta ciò che vivo senza reticenza e senza giudicare. Non domandarmi mille cose e non darmi consigli e idee, e non sentirti obbligato a risolvermi i problemi. Senza prendermi in giro. Non sentirti obbligato ad approvare. Non cercare di interpretare ed analizzare, perché mi sentirei incompreso e manipolato. Io so fino a dove voglio andare. Guardati dal frantumare i miei silenzi, è da essi che traggio luce, spesso. Poi ti chiedo di parlare, e io con attenzione ti ascolterò.

Sentirsi ascoltato vuol dire sentirsi apprezzato, mi sento reso importante da chi mi ascolta, perché io non ascolto le sciocchezze.

Desiderare di averla vinta... è un peccato mortale? La voglia di averla vinta è normale. Posso superare questa dimensione egoica solo con l'amore, con lui in ultima analisi posso dare anche la vita. La logica del mondo è *mors tua vita mea*. Invece la legge dell'amore è che se tu stai male anch'io sto male. Perché dovrei abdicare a mio desiderio e alla mia voglia di prevalere sull'altro? Solo per amore. E l'amore non si impara al volo, ma lentamente, nessuno nasce artista nel suo sapere amare. Ma occorre un apprendimento, un apprendistato. *Ama il prossimo tuo come te stesso*, né più e né meno. Se uno non si ama fa molta difficoltà ad amare un altro: con sé stesso deve imparare pazienza tolleranza, perseveranza, umiltà, cose che riversa sugli altri, le sperimenta su di se e poi le dà agli altri. Sennò è la guerra, le coppie che si distruggono lasciandosi. O rabbia o indifferenza, ma con la rabbia si può lavorare di più, c'è energia. Ma con freddezza, glacialità nella comunicazione che fatica e che disperazione!, che brutto!

Monastero di Fontevillana, manoscritto strano: "Ci si sposa perché non si ha sapienza, e si separa perché non si ha pazienza, ci si risposa perché non si ha memoria". Per dire che involontariamente a volte ripetiamo gli stessi errori, coazione che viviamo a ripetere gli stessi errori.

C'è tempo per un'ultima domanda.

Esperienza magica della conoscenza dell'altra persona, tende a rinnovarsi e da chi dei due dipende? Da chi vuol conoscere o da chi vuole essere conosciuto?

Da entrambi: se il matrimonio è vissuto come momento terminale del rapporto a due, allora la cosa finisce. Occorre conservare il desiderio di sapersi meravigliare, restare curiosi e vivi. Invece a volte si resta sprofondati dai fronte al televisore, questo è il guaio. "Non posso prometterti di esserti fedele, ma di essere vivo, mantenere la tensione". Lascio padre e madre e in deserto verso la terra promessa, lì so che mi realizzerò. In quel deserto può nascere vitello d'oro, nostalgia delle cipolle della mamma in Egitto, paura di non farcela. Ma non siete soli, ma popolo, tragitto in una carovana ci metteva insieme, fatto in 40 anni. Il tempo vi farà crescere, le fatiche fatte insieme e le schifezze fatte insieme, il perdono, stuzzicarvi, a volte mi farai godere, altre no. È la storia della mia vita con te, è la possibilità di crescere, ritrovarvi, conoscere identificarvi, sperimentarvi. E l'altro avrà la capacità di strapparvi dal cuore tutto quello che avete dentro e non sarà semplice, e a volte urlerete di dolore! Ma ha un significato, non siete mica masochisti. È quello del senso che ci avete messo dentro.

Vi lascio con un'ultima storia, che ho preso a prestito da un collega. La racconto agli universitari per lasciarli la prima volta che li incontro. Un professore universitario mette sulla cattedra un vaso di vetro e cinque pietre grosse. Ce le sistema dentro, ed esse arrivano a riempirlo fino all'orlo. Domanda: È pieno? No! Allora ci mette dentro della ghiaia. E poi? È pieno? No! E ci mette anche della sabbia. Poi anche dell'acqua... Adesso è pieno. Ma cosa vuol dire questa cosa? Uno studente risponde: che nella nostra vita dobbiamo riempire tutto nella nostra giornata senza spazi liberi. No, risponde il professore, ma che se nella vostra vita se non mettete subito le cose grosse alla fine vi resta solo la sabbia, cose piccole... E allora è bene decidere presto quali sono le cose importanti che volete metterci.