



Libera Università Popolare per gli Studi e le Ricerche sul Counseling

Scuola Transteorica di Counseling Relazionale  
PREVENIRE E' POSSIBILE

Tesi di diploma in counseling relazionale

**I limiti nelle relazioni di affinità e  
le relazioni evolute**

Relatrice  
prof.ssa Nicolina Raimondo

Correlatore  
prof. Vincenzo Masini

Candidata  
Mariagrazia Ciaccia

Campobasso 13 giugno 2015

# INDICE

Introduzione .....	2
--------------------	---

## **CAPITOLO 1      Libertà e Autorità**

1.1    Il limite e l'autorità.....	5
1.2    Confronto con le altre culture: limite e libertà.....	8
1.3    La libertà.....	10
1.4    L'autorità: il padre.....	10

## **CAPITOLO 2      Le regole giuridiche – teoria o pratica?**

2.1    Rimembranze universitarie: il riconoscimento come relazione giuridica fondamentale.....	18
---	----

## **CAPITOLO 3      I limiti nelle relazioni di affinità e le relazioni evolute**

3.1    Brevi cenni introduttivi sulle relazioni.....	21
3.2    Relazione di disponibilità ed i suoi limiti: incomprensione e logoramento.....	27
3.3    La relazione di disponibilità vista in una storia di vita.....	32
3.4    Relazione di incontro ed i suoi limiti: insofferenza e fastidio.....	35
3.5    La relazione di incontro vista in una storia di vita.....	37
3.6    Relazione dialogica ed i suoi limiti: incomprensione e delusione.....	40
3.7    Ma che cosa è il dialogo?.....	42
3.8    La relazione dialogica vista in una storia di vita.....	44
3.9    La relazione di complementarità ed i suoi limiti: equivoco ed evitamento.....	47
3.10    La relazione di complementarità vista in una storia di vita.....	49
3.11    Relazione di integrazione ed i suoi limiti: equivoco e logoramento.....	53
3.12    La relazione d'integrazione vista in una storia di vita.....	56
3.13    Relazione di mediazione ed i suoi limiti: evitamento ed insofferenza.....	60
3.14    La relazione di mediazione vista in una storia di vita.....	61
3.15    Relazione di riconoscimento ed i suoi limiti: delusione e fastidio.....	64
3.16    La relazione di riconoscimento vista in una storia di vita.....	65
3.17    La relazione di integrazione come integrazione delle parti di sé.....	68
3.18    La relazione di complementarità con il padre e la madre: l'adulità.....	69
Conclusioni.....	71
Ringraziamenti.....	74
Bibliografia.....	75

# INTRODUZIONE

---

La tesi cerca di analizzare le trasformazioni delle relazioni di affinità che possono far scivolare quest' ultime in relazioni di opposizione nel caso in cui vengano superati i limiti che mantengono in equilibrio le forze che le compongono.

La relazione evoluta è quella che riesce a progredire spostandosi sempre su valori relazionali positivi espressi dalle diverse relazioni di affinità.

L'analisi è stata effettuata su esperienze di vita che coinvolgono sia me che la mia amica Laura. La trattazione dei limiti relazionali, mi ha dato lo spunto per riflettere sui "limiti" che hanno caratterizzato le nostre vite.

Quando ho iniziato a buttare giù le prime idee sembrava che i miei pensieri andassero a briglia sciolta e che io avessi perso il controllo della situazione. Successivamente mi sono resa conto che quel fiume in piena di pensieri, talvolta anche straripanti, che avevano come filo conduttore il "limite", sono serviti sia a me che a lei per affrontare intimamente il concetto di libertà.

La libertà interiore è una condizione indispensabile per fare evolvere un'emozione in un sentimento stabile portatore di nobili valori umani. Non si può parlare di evoluzione se ai nostri piedi sono legate le catene degli incastri emotivi che limitano la nostra possibilità di movimento.

I limiti nella mia vita sono stati il mio cruccio.

Da sballona-ruminante di genere femminile - secondo il prof. Masini noi donne "non abbiamo limiti" e quindi, specifico il genere, quale amplificatore della personalità - vivo con entusiastica energia qualsiasi cosa.

Traggo facilmente il positivo dalle persone e dalle situazioni e quindi vivo relazioni di disponibilità verso tutto e tutti, ma questo entusiasmo mi porta

spesso a far entrare nella mia sfera personale individui che non dovrebbero entrare oppure sono io ad entrare con leggerezza nella sfera altrui.

Limitare il mio pensiero delirante a volte è un gran problema: mi crogiolo nelle mie riflessioni e mi perdo anche per giorni dietro pensieri solitari che mi allontanano dal mondo.

Mi sono laureata in giurisprudenza per rincorrere un padre che oramai non c'era più, ma ho sempre pensato e confessato agli amici che oltre a rincorrere un padre sono stata spinta dal mio inconscio a studiare le leggi perché avevo bisogno di limiti: dare delle regole ai miei processi mentali ed alla mia vita.

In effetti il diritto è rassicurante. Pone i limiti entro i quali si può esplicitare la libertà di ognuno. Ogni cosa ha una propria collocazione. Ogni situazione ha una soluzione. E' affascinante cogliere la *ratio* che ha ispirato la nascita di una norma creata per regolare una situazione.

Durante gli studi universitari spesso mi chiedevo: se fossi nata in un mondo senza regole e fosse stato demandato proprio a me il compito di regolare un caso concreto, quali sarebbero state le mie decisioni?

E' rassicurante leggere una norma che compone differenti esigenze: qualsiasi relazione familiare lavorativa condominiale etc. trova una composizione. "Viviamo in un mondo perfetto" direbbe Candido di Voltaire.

Sono un dottore in legge. Un amico un giorno mi ha detto: "sei fortunata ad aver studiato giurisprudenza perché sai esattamente quali sono i tuoi diritti". Ho avuto un sussulto. Io non sento di avere dei diritti. E quando, utilizzando il raziocinio, mi rendo conto di essere titolare di un diritto, lo faccio valere in modo scorretto.

Il punto cruciale è che non "sento" di avere un posto a questo mondo e, quindi, non sento di avere il diritto di "avere dei diritti".

Le norme esistono sulla carta, gli esseri umani, invece, respirano ed hanno un cuore che pulsa e vivono emozioni.

Sento che la mia vita ha poco valore, che sono succube dell' autorità, e da qui ho bisogno di partire per riprendermi i limiti che mi spettano di diritto

sia giuridico che umano.

L'inizio del cammino verso la libertà è iniziato proprio ironicamente e causalmente grazie ad un segnale stradale che imponeva dei "limiti" di velocità.

Un giorno, percorrendo in automobile una strada, vidi un cartello stradale che imponeva il divieto di superare i 50 km/h.

Per me è stato sempre rassicurante scoprire ad un certo punto del mio percorso un cartello che mi desse indicazioni su come comportarmi.

Adempiere ai suoi comandi mi faceva sentire brava e, quindi, accolta e mi sentivo nel giusto: se un altro automobilista inveiva contro di me, ero tranquilla ed inattaccabile perché stavo facendo quello che "giustamente" il segnale mi prescriveva.

Un giorno uscii dal rapporto dualistico tra me e la regola riportata sul cartello ed iniziai ad accorgermi del mondo esterno. Mi resi conto che la strada consentiva, in tutta sicurezza, di avere un'andatura più sostenuta e l'insofferenza degli automobilisti in coda dietro di me diventò una conferma di quello che stavo pensando.

Mi accorsi della mia sottomissione incondizionata alla regola posta dall'autorità, e nel contempo, mi accorsi anche del mondo intorno a me: stavo prendendo coscienza del mio egocentrismo.

# CAPITOLO 1

## LIBERTA' E AUTORITA'

### 1.1 Il limite e l'autorità

Il limite è il “ Livello massimo, al di sopra o al di sotto del quale si verifica un fenomeno.” ( Treccani –vocabolario)

Nelle relazioni umane per mantenere lo status-quo di una situazione non è necessario restare immobili, è possibile muoversi all' interno della stessa avendo, però, consapevolezza del punto di equilibrio di tutte le forze che interagiscono tra di loro. Superato un certo limite, cambiano gli equilibri e cambia il tipo di relazione.

Lo studio delle relazioni umane ci svela le forze che dominano dentro di noi e dentro gli altri e ci aiuta a comprendere quello che ci accade quando queste forze interagiscono tra di loro, dandoci in tal modo la libertà di diventare protagonisti e non burattini della nostra vita.

Nella vita pratica non possiamo prendere il manuale, andare alla pagina degli ingredienti-dosi-posologia e sapere quanti grammi di dinamismo devo dosare per migliorare una “relazione di incontro”. In una relazione, è l'ascolto di sé e degli altri che ci permette di capire che cosa dobbiamo fare e fino a che punto lo possiamo fare per oltrepassare o non-oltrepassare i limiti.

Quando siamo piccoli l'educazione si basa su tanti limiti che capiamo poco, ci vengono anche spiegati, alcuni li comprendiamo, altri dobbiamo proprio sperimentarli di persona.

Quante volte ci siamo sentiti dire quando eravamo ragazzini : “non oltrepassare i limiti! ”ed i “fenomeni” che si verificavano, quando essi erano oltrepassati, potevano essere svariati. Quello più sperimentato è stato sicuramente il rimprovero che è caratterizzato da diversi limiti il cui

rispetto è determinante per l'efficacia di questo strumento educativo. Per rimproverare è necessario: limitare l'oggetto del rimprovero, limitare i toni e limitarlo in base alla tipologia personologica verso cui è rivolto. Il rimproverato viene limitato nel suo comportamento, ma alla fine tutti questi limiti servono ad aiutarlo nel suo percorso di crescita personale.

Durante l'adolescenza, allorquando alcuni limiti erano stati da me e Laura introiettati, è venuta fuori la moda del "no limits".

Per essere in gamba bisognava necessariamente oltrepassare i limiti. Avere al polso un Sector simboleggiava questo ardire, la capacità di saper far tutto e di avere il coraggio di osare tutto.

La persona no-limits è una persona affascinante perché rappresenta la spregiudicatezza, il potere e, quindi, oramai guardiamo con occhio ammirato anche gli squali della finanza ed i politici corrotti che tale spregiudicatezza sono arrivati ad incarnare.

Durante l'adolescenza è l'amore no-limits che affascina il genere femminile.

L'amore travolgente ed assoluto che solo quando fa fare pazzie è vero amore. L'amore che vivono le vere eroine.

Dacia Maraini nella prefazione scritta al libro "Donne che amano troppo" di Robin Norwood spiega che quando le donne amano troppo non amano affatto, quello che provano è solo la paura di non essere considerate e di essere abbandonate che spinge a dominare l'altro annullandosi.

Il no-limits, quindi, non come modalità di espansione del nostro io più profondo, ma come annullamento di sé stessi di fronte all'altro.

Nella relazione che ci aiuta a progredire, invece, l'altro, che apparentemente costituisce un ostacolo per noi, è il nostro termine di paragone, il limite che rende palese a noi stessi quali sono le nostre caratteristiche e ci aiuta a crescere ed a cambiare.

Respirando la cultura del no-limits sembra un'eresia parlare del limite come mezzo di evoluzione della persona.

Ho avuto modo di riflettere sul limite osservando nel corso del tempo i comportamenti della mia amica di sempre Laura che spesso nella sua vita

ha sentito la necessità di uscire da una situazione di stallo in cui si trovava ed essendo una ruminante la sua componente dinamica l'ha aiutata ad agire, sebbene, quando la spinta al cambiamento non è supportata dalla coscienza di chi si è e dove si vuole andare e di quanto tempo sia necessario per affrontare la nuova situazione, questa spinta rischia di far agire in maniera errata.

Ho ripensato a tutte le evoluzioni che la vita di Laura ha avuto.

Sono state evoluzioni provocate da esperienze molto forti, anche estremamente destabilizzanti, in cui si è tuffata senza salvagente nel mare in tempesta.

Laura giustificava i suoi comportamenti avventati dicendo che il suo inconscio sapeva che per farla svoltare in una situazione, lei aveva bisogno di provare degli scossoni e, quindi, era l'inconscio che la conduceva lì dove poteva ricevere uno shock, e Laura si lasciava tranquillamente condurre.

Parlava come se l'inconscio stesse lì a gestire la sua vita e non si rendeva conto che l'inconscio può essere trasformato pian piano in parte conscia per cui, quanto più siamo consapevoli di noi stessi tanto più siamo padroni della nostra vita in maniera tale che la spinta al cambiamento possa essere gestita anche in maniera meno devastante per se stessi.

Io e lei, abbiamo lavorato affinché capisse prima di tutto che quando si sente in gabbia, ed ha bisogno di rompere le sbarre, deve fermarsi e capire di "quale gabbia" si tratta.

Adesso, dopo numerose esperienze, lei, prova a capire di che pasta è fatta "la sua gabbia", chi l'ha costruita, e soprattutto fino a che punto lei sia complice del costruttore-carceriere.

L'altro da noi è il limite per conoscere se stessi, che ci aiuta a conoscere i nostri confini e come ci muoviamo al loro interno. Ma esso rappresenta nel contempo anche un limite ai nostri comportamenti che non possono moralmente essere messi in atto arrecando danni agli altri.

"La libertà finisce quando inizia quella dell'altro" dice Kant.



Se voglio trasformare la situazione che sto vivendo e quindi oltrepassare il limite che determinerà il cambiamento, devo tener conto della mia struttura “chimica”, ma anche della struttura “chimica” dell’entità con cui mi relaziono.

Ho fatto a Laura l’esempio dell’ acqua. Un giorno le dissi: “poniamo che tu sia composta solamente dell’ elemento acqua. Se desideri essere un’ acqua-evoluta devi essere consapevole che, ad esempio, abbassandosi la tua temperatura, aumenterai di volume e che, quindi, l’oggetto che ti contiene, a seconda del materiale di cui è fatto, può subire lesioni o addirittura rompersi, in seguito all’aumento del tuo volume.

La relazione evoluta è una danza: certe danze si ballano in coppia guardandosi negli occhi e magicamente si trova insieme un ritmo che armonicamente ci permette di non calpestarci i piedi.

## **1.2 Confronto con le altre culture: limite e libertà**

Ripenso ad un mio caro amico curdo che mi raccontava dei movimenti culturali che erano attivi a Parigi per la liberazione delle donne arabe.

Jalal ha lasciato l’ Iraq quando aveva 20 anni, ha frequentato l’accademia delle belle arti di Firenze, ha vissuto molti anni a Parigi e poi in giro per l’Europa per più di 30 anni. Parla correntemente 5 lingue, adora la filosofia e frequenta amici colti. Si sente europeo e vive da europeo, ma, come è giusto e naturale, è intriso di cultura curda perché parte della sua anima è rimasta legata alla cultura d’origine ed è forse proprio per questo che ostenta una disinibizione che non gli appartiene.

Un giorno mi inoltrò delle foto, scattate a Parigi dal fratello, in cui delle donne francesi manifestavano a favore della libertà delle donne arabe costrette ad indossare il burka. Le donne parigine manifestavano a seno nudo.

Io sono inorridita, ma non per la nudità. Pensavo alle donne che sono costrette ad indossare il burka e per le quali quest'ultimo costituisce una gabbia, ma nel contempo potrebbe costituire anche una protezione. Ecco due limiti incastrati: il burka limita la mia libertà e me ne voglio disfare ma nel contempo sono limitata dalla paura di togliere il burka che rappresenta per me una protezione.

Penso che a culture così antiche e diverse, noi occidentali, dobbiamo avvicinarci in punta di piedi, rispettosamente, per farci sentire e che nella lotta al cambiamento le persone debbano essere sostenute da tesi credibili, altrimenti si rischia di ottenere l'effetto contrario.

Non credo che una donna col burka possa sentire la solidarietà di una parigina a seno nudo, anzi potrebbe addirittura sentirsi intimorita da quella diversità al punto tale da pensare che quel modo diverso di vivere non farebbe per lei.

Proprio a Parigi nel 1819 Benjamin Constant, nel discorso sulla libertà degli antichi comparata a quella dei moderni, diceva: "*Il pericolo della libertà antica era che gli uomini, attenti unicamente ad assicurarsi la partecipazione al potere sociale, vendessero a troppo poco prezzo i diritti e le soddisfazioni individuali. Il pericolo della libertà moderna è che, assorti nel godimento della nostra indipendenza privata e nel perseguire i nostri interessi privati, rinunciavamo troppo facilmente al nostro diritto di partecipare al potere politico*"(1)

Non circoscrivendo il discorso di Constant al solo potere politico, ma allargandolo a tutti i gruppi o movimenti sociali, non si può non vedere come nelle donne parigine che hanno manifestato a seno nudo, sia stato prevalente l'esercizio di una libertà individuale di esprimere un'opinione e non quello di partecipare ad un movimento culturale ben più vasto e più attento alle esigenze delle donne arabe.

---

1Marchese, Mancini, Greco, Assini. Stato e società. Dizionario di educazione civica. Per le Scuole superiori

### **1.3 La libertà**

Ma che cos' è questa libertà?

Per il vocabolario Treccani “La libertà è la facoltà di pensare, di operare, di scegliere a proprio talento, in modo autonomo”.

Nel contempo mi riecheggia il ritornello della canzone di Giorgio Gaber.....libertà è partecipazione.

L'ostacolo, l'altro da noi, il nostro limite ci delinea ed aiutandoci a capire chi siamo diventa, quindi, anche parte di noi così come noi diventiamo parte degli altri e la libertà significa partecipare da attori e non da spettatori a questa creazione, in qualità di creati e nel contempo creatori di un sistema relazionale.

È un cerchio: ognuno di noi rappresenta il limite che aiuta l'altro ad acquisire la consapevolezza di se stesso. La consapevolezza ci rende liberi dai condizionamenti e, quindi, liberi di scegliere di appartenere ad una società-gruppo della quale siamo i creatori. Attraverso il voto, un'adesione, un'iscrizione o anche solo una simpatia relazionale, la partecipazione alla stessa diventa un atto di libertà che esercitiamo in seguito alla libertà che abbiamo espresso a monte, nel momento in cui abbiamo effettuato la scelta di appartenerele.

### **1.4 L'autorità: il padre**

Un giorno Laura mi chiese: Ma che cosa è questa autorità che mi ghiaccia e di cui sono succube? ed allora presi il vocabolario e leggemmo insieme.

Autorità: “Stima, credito di cui un individuo gode (per età, virtù, scienza, ingegno, ecc., o per particolare competenza in qualche professione o disciplina) nel far fede, consigliare, guidare, proporre.” (vocabolario Treccani)

“L’azione determinante che la volontà di una persona esercita (per forza propria, per consenso comune, per tradizione, ecc.) sulla volontà e sullo spirito di altre persone: *l’a. del padre sui figli, del maestro sugli scolari;*” (vocabolario Treccani)

Le chiesi che cosa provasse e quali riflessioni quei concetti la spingessero a fare.

Mi disse che era intimorita dalle persone che urlano o che con il loro atteggiamento la facevano diventare piccola, anzi no, si sentiva già piccola.

Si rese conto che non sceglieva la persona degna di autorità, ma la subiva così come la subisce uno scolaro oppure un figlio nell’età in cui non è in grado per il diritto di intendere e di volere.

La Treccani riporta come esempio “ *l’autorità del padre sui figli, del maestro sugli scolari.*” Questo accostamento casuale del padre e del maestro e non della figura materna come simboli dell’autorità sui figli e gli scolari la fecero riflettere.

Associò le due figure che per lei simboleggiavano il ponte per “l’incapace” verso il mondo al di fuori del nucleo familiare.

Le mostrai le immagini riportate sul sito di Prepos ( convegno del 14 e 15 febbraio 2015 “Padri presenti” ) e mi disse, osservando quella che rappresentava il padre-guida che tiene in braccio il figlio: “vedi, il figlio è sostenuto dal padre, ma si pone in relazione diretta con il mondo. La madre-guida avrebbe preso il figlio per mano stando un passo più avanti a lui pronta a fargli da scudo”.

Continuò: “Mi è mancato un padre che mi sostenesse nell’affrontare il mondo. Mi è mancato un padre che mi accompagnasse nell’adulthood affinché io potessi relazionarmi con gli altri da pari a pari”. Lo stile comunicativo di Laura, difatti, è più caratterizzato da relazioni up-down in cui lei è prevalentemente nella posizione down. E Laura sentiva che tutto questo era il frutto della mancanza di suo padre nella sua crescita.

Mi venne allora in mente l’affermazione di Daniele Masini “occorre un padre per creare la fratellanza” ( frase riportata dal prof. Vincenzo Masini nel corso del convegno di Sarzana del 2014) e cominciammo a riflettere.

Laura mi disse che pensava al padre come ad un ponte per i figli verso il mondo esterno alla famiglia, che aiuta gli stessi a volare via dal nido per essere figli di un mondo più esteso nel quale vigono altre dinamiche rispetto al calore avvolgente della famiglia. Un calore che vogliamo tutto per noi e che ci mette in guerra con gli altri componenti del nucleo per il suo accaparramento.

Ripenso al padre come figura creatrice della fratellanza, ripenso “alla bambina distratta che sbatteva ovunque e che il padre, al contrario della madre, coscientemente ha lasciato che andasse a sbattere contro un palo in vetroresina” per farle testare ( a testate! ) il mondo che era intorno a lei. Il padre, lasciando che la figlia sbattesse contro il palo, le ha insegnato simbolicamente che nel mondo ci sono delle aree prossemiche: dobbiamo difendere la nostra e rispettare quella altrui onde evitare la collisione ( lezione di Masini tenuta a Campobasso il 25.01.2015 ).

La madre ci dona un mondo fatto di un meraviglioso, caldo ed avvolgente affetto protettivo all’interno del ristretto nucleo familiare, il padre ci dona una meravigliosa calda e robusta protezione nel mondo.

L’ integrazione tra entrambi i doni che ci vengono dati ci permette di vivere l’equilibrio nei diversi ambiti della nostra vita.

La prevalenza della affettuosa protezione materna rispetto a quella paterna nella vita fa sviluppare un egocentrismo che fa muovere le persone pensando che le proprie esigenze individuali siano sempre prioritarie rispetto a quelle degli altri e che quest’ ultimi siano obbligati ad assecondare i bisogni altrui.

La sete insaziabile di amore con cui nasciamo ci fa entrare in guerra anche con noi stessi e pur di sentirci amati, facciamo di tutto per essere accettati e, quindi, assecondiamo le altrui aspettative allontanandoci dalla nostra individualità.

Laura mi disse che visualizzava l’ amore del padre come un amore che si irradia e protegge non solo le persone ma anche lo spazio fisico circostante coincidente con il territorio familiare. Le sembrava che questa componente archetipica della territorialità maschile aiutasse i figli a relazionarsi con gli altri in maniera diversa in quanto ognuno veniva calato in uno spazio da

condividere con gli altri. Immaginava che la missione paterna fosse quella di consegnare ai cuccioli una dimensione spaziale entro la quale agire: la dimensione del proprio spazio, dello spazio degli altri e dello spazio comune.

Immaginava, invece, l'amore della madre come un amore bilaterale che quest'ultima stabilisce in maniera esclusiva con ogni componente del nucleo non permettendo uno sviluppo equilibrato di relazioni tra i diversi componenti.

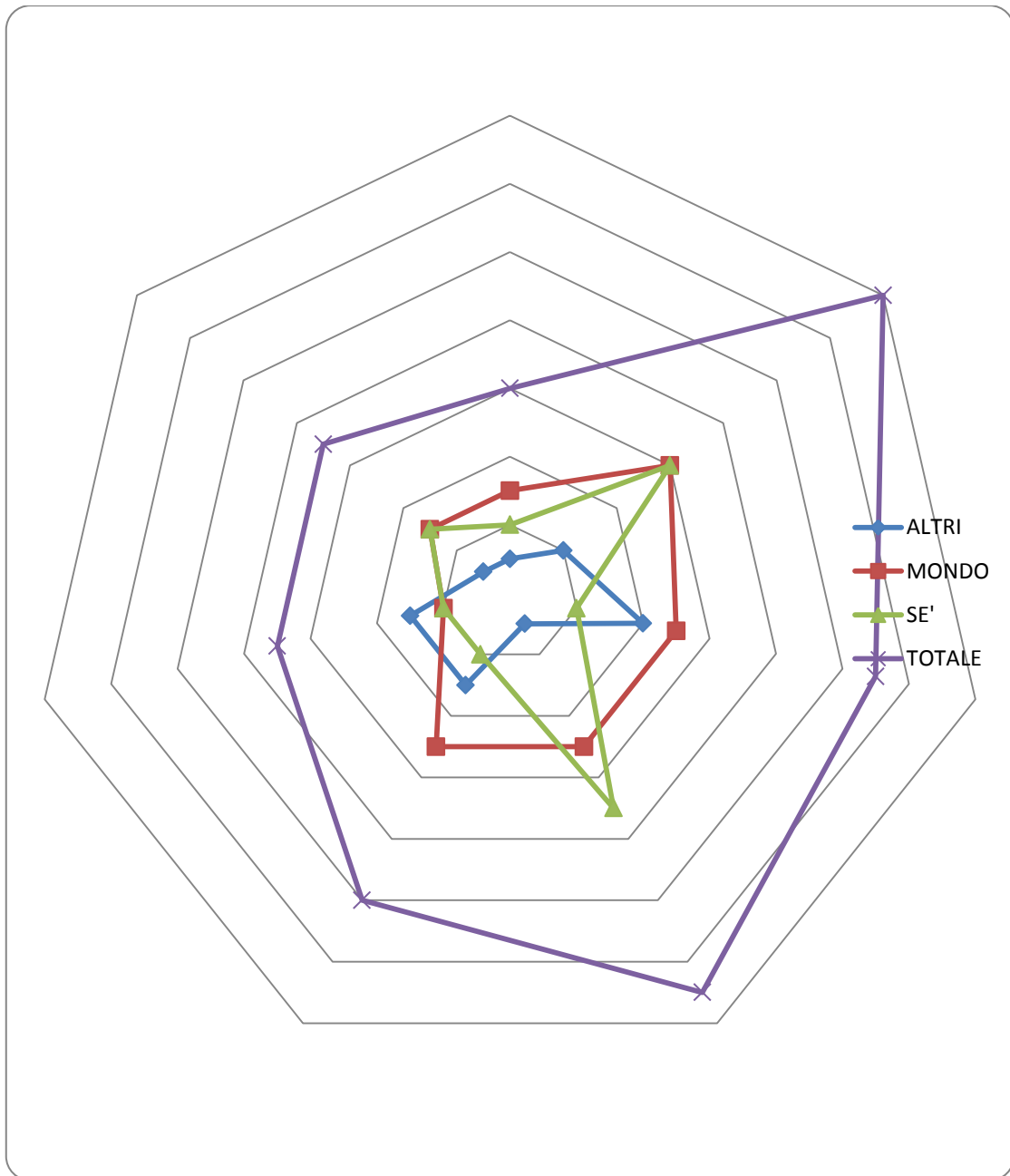
Due maniere diverse di amare per traghettare i cuccioli verso l'adulità, maniere che poste in una relazione di integrazione tra di loro possono costituire una base solida su cui sentirsi in equilibrio nel corso della vita.

Leggemmo la definizione di Integrazione: "rendere pieno un oggetto" (Dizionario essenziale di counseling relazionale e personologico).

Vedi, mi disse, io sono come un oggetto che ha una parte vuota al proprio interno: pendo solo da una parte. E per me, pendere dalla sola parte materna significa illudermi di poter replicare nel mondo quel legame di accoglienza incondizionata che ti offre una madre e cercare nel contempo nel mondo un padre che mi indichi che direzione prendere. Le relazioni che vivevo erano di dipendenza affettiva e sudditanza. Gli altri erano più bravi di me, erano saggi e affidavo loro la mia vita.

Abbiamo sviluppato il suo grafo

	AVARO	RUMINANTE	DELIRANTE	SBALLONE	APATICO	INVISIBILE	ADESIVO	TOTALE
ALTRI	1	2	4	1	3	3	1	15
MONDO	3	6	5	5	5	2	3	29
SE'	2	6	2	7	2	2	3	24
TOTALE	6	14	11	13	10	7	7	68



ed il risultato era quello che mi aspettavo: un punteggio decrescente sul sé delirante che evidenzia una personalità non libera, succube del mondo circostante, ma soprattutto vittima dei propri sensi di colpa. Reagisce al proprio ingabbiamento attraverso una dose alta di sballoneria e di ruminanza che le permettono di combattere per la propria sopravvivenza con una certa leggerezza d'animo.

Ed è proprio la sua leggerezza esistenziale che le consente di ammortizzare la rabbia proveniente dalla sensazione di non essere stata riconosciuta e di non aver vissuto la propria vita.

Il suo punteggio è tutto sviluppato verso la parte destra del grafo, la parte con le caratteristiche più spiccatamente maschili. Da bambina adesiva-invisibile ha sviluppato quella parte di sé più maschile per compensare una presenza che le necessitava, ma che non c'era.

Dal grafo si evince che Laura non vive una grande relazione dialogica con se stessa così impegnata a darsi da fare per qualcosa, ad adempiere ai suoi doveri che la fanno sentire in colpa se si ferma troppo tempo in cerca di quiete e di riflessione.

Sentiva il bisogno di fermarsi e di raccogliersi più spesso in se stessa, ma aveva bisogno che qualcuno glielo concedesse, qualcuno disposto a riconoscere il suo bisogno ed a concederle la pausa di riflessione, come mezzo terapeutico che le facesse superare la sensazione di stare perdendo tempo: qualcuno che le era mancato.

Finalmente un giorno mi ha confidato serena: “ho avvertito tanta tranquillità quando il mio appagamento affettivo ha iniziato a non dipendere più dai legami familiari, ma da me stessa ed è qui che è iniziata la mia libertà ed il vero amore per il prossimo. Il prossimo! Chi o cosa è il mio prossimo? Da quando l'ho scoperto ho capito che è il mio limite evolutivo e non più strumento oppure ostacolo alle mie necessità, perché solo la libertà che viviamo dentro di noi ci permette di essere fratelli senza manipolazioni, invidie e gelosie”.

Leggiamo nuovamente insieme: *“La libertà dagli incastri emotivi ci permette di scegliere di sottoporci all' autorità di qualcun'altro*<sup>2</sup>. Laura mi confessò che solo ora iniziava a comprendere questa frase e mi disse: “Quindi, subiamo passivamente l'autorità quando non abbiamo ancora sufficiente capacità critica che ci permetta di scegliere la persona fisica o giuridica che ci guidi. La libertà interiore ci consente, dopo che è nata la relazione con la persona a cui riconosciamo l' autorità, di giudicarne le scelte e pur nella non comprensione delle stesse, la loro accettazione è comunque il frutto di una scelta.

---

<sup>2</sup>Barbagli L. Pedagogia Relazionale pp 65\66



Ogni persona ha bisogno di un aiuto e, come dice Kant “...per questo è indispensabile che alla dimensione naturale subentri la guida esterna dell’educatore. Quest’ultimo potrà insegnare al giovane la disciplina, in modo che pian piano il giovane possa arrivare a sviluppare una disciplina morale interiore autonoma”

Laura prosegue: “Ho preso coscienza che non avevo una disciplina morale interiore autonoma che mi permettesse di riflettere liberamente sulla norma e di prendermi la responsabilità di contravvenire alla stessa nel caso in cui la mia morale interiore l’avesse ritenuta ingiusta. La mia paura di sbagliare nasceva dalla paura di essere biasimata e mi faceva sentire di non essere accettata. Mi guardavo con gli occhi degli altri e solo se gli altri mi guardavano benevolmente mi sentivo degna di amore. Mi sentivo sbrindellata in mille rivoli e chi faceva la voce grossa ed era apparentemente più forte aveva la meglio su di me. E’ un duro percorso essere adulti e diventare l’autorità di se stessi: significa diventare responsabili di sé ed affrontare la solitudine delle proprie scelte. Ma, se tutto questo è frutto di una libertà interiore, la solitudine che è un duro prezzo, sarà vissuta in pace: la pace che proviamo nella nostra interiorità. E non ci sentiremo sminuiti se nel confronto con l’altro e, soprattutto con l’autorità, scopriremo che la nostra decisione era sbagliata. Gli input di riflessione che provengono dall’esterno ed a maggior ragione dall’autorità ci faranno sentire arricchiti e non demoliti. Ma, se alla base della nostra giustificazione ci sarà solo una difesa dell’ego vivremo in conflitto distruttivo con il mondo e senza pace dentro di noi. Vivremo difendendo strenuamente l’immagine che ci siamo fatti di noi, lontani dalla nostra essenza e la solitudine non porterà pace, ma solo angoscia. Mi guardo intorno e vedo tanti adulti anagrafici che hanno una tale necessità di essere protetti e guidati da qualcuno che seguono acriticamente qualsiasi pseudo-guru in cui inciampano nella loro esistenza. Vedo persone che esercitano un forte controllo su di sé pur di applicare i principi dello pseudo-guru e vivono una situazione di repressione e non una libera scelta interiore. Vedo molto spesso come il sacrificio nel praticare alcune discipline cosiddette spirituali è finalizzato solo a sentirsi accettato dal guru ed al rafforzare il proprio ego.

L’autorità non è in tal modo vissuta come momento relazionale, ma come una sottomissione.

La relazione evoluta, quindi, può nascere solo dalla libertà interiore”.

Leggevo di un esperimento condotto dallo psicologo Stanley Milgram secondo il quale l'uomo ha una predisposizione naturale all'obbedienza finalizzata alla conservazione della specie al punto tale che è in grado di mettere da parte anche i propri profondi principi morali pur di obbedire ai comandi dell'autorità.

Ripenso al film *Onda* diretto da Dennis Gansel nel 2008. Un professore per dimostrare ai propri alunni come nascono le strutture autoritarie riesce a crearne una alla quale gli studenti partecipano fin troppo realisticamente.

E quindi rifletto su come la strada che dobbiamo percorrere verso la nostra libertà interiore e la difesa della stessa non sia solo una strada finalizzata al nostro benessere personale, ma sia una strada che il dovere civico ci impone di percorrere.

Rileggevo un vecchio testo universitario di diritto costituzionale di Temistocle Martines: *“L'uomo non può vivere isolato, ma è in continua relazione con i suoi simili. E' necessario che le regole oltre che poste siano effettivamente vigenti e perché siano effettivamente vigenti occorre che esse siano legittimate dal fatto razionale che ha originato il gruppo... L'osservanza non è dovuta alla minaccia della sanzione quanto all'intimo e diffuso convincimento che tali regole assicurano la sussistenza del gruppo sociale”*.

L'autore parla di “intimo convincimento” che sta alla base dell'osservanza delle regole che si riconoscono come poste per la sopravvivenza del gruppo sociale.

Intimo: sento dentro di me che l'altro è importante per me come io lo sono per lui ed il nostro “noi” è il nostro “bene comune”.

Penso allo Spirito Santo: è dentro di me, è dentro di te, ma è anche al di fuori di noi come entità autonoma.

Abbiamo una cosa che ci accomuna ed è un bene tutto nostro della cui cura dovremmo provare gioia, come dovremmo gioire quando ci prendiamo cura di noi stessi.

## CAPITOLO 2

### LE REGOLE GIURIDICHE-TEORIA O PRATICA?

#### 2.1 Rimembranze universitarie: il riconoscimento come relazione giuridica fondamentale

Che meraviglia! La relazione giuridica nell' epoca post moderna è una relazione di *“riconoscimento universale ed incondizionato ove ciascuno ritrova se-stesso in ogni altro. L'uno non si identifica con l' altro, ma ove ciascuno è riconosciuto nell'esercizio della sua differenza esistenziale<sup>3</sup>”*

I destinatari delle norme sono, quindi, esseri umani accomunati da un sentire comune, ma ognuno con un vissuto irripetibile che lo rende unico e degno di rispetto. Il legislatore è ispirato dall' umano di ogni persona che è destinataria delle norme che crea.

L'essere umano è punto focale della norma sia come portatore di interessi individuali sia come portatore di interessi pubblici in quanto appartenente ad un gruppo.

La relazione giuridica tra le persone non è più una relazione, come lo era nell' epoca precedente, di evitamento o di oppressione in cui una delle parti è o indifferente all' altra e, quindi, abbandonata a se stessa oppure sottomessa e sfruttata.

---

3B. Romano, Relazione e diritto tra moderno e post- moderno, 2013, pp. 6 .

La nostra Costituzione ( art. 2 ) rivolgendosi ai cittadini li chiama uomini e sottolinea così l'importanza dello svolgersi della personalità di ognuno e della solidarietà.

*“La solidarietà è un sentimento di fraternità che nasce dalla consapevolezza di un'appartenenza comune e dalla condivisione di interessi e di fini, e trova espressione in comportamenti di reciproco aiuto e di altruismo, può instaurarsi tra i membri di un particolare gruppo sociale – ne è un esempio la solidarietà operaia – ma può essere anche un sentimento di fratellanza universale”*( vocabolario Treccani )

Che meraviglia la carta costituzionale.....la carta, appunto!...vedo norme emanate non in nome della fratellanza, ma della faziosità del gruppo-branco a cui si appartiene, vedo sentenze incomprensibili emesse per assecondare la corrente di appartenenza, vedo lavoratori in balia di accordi sindacali poco chiari, vedo, insomma, tanta poca umanità.

Mi colpì un caso di uxoricidio di cui si occupò la trasmissione televisiva “Amori criminali”. L'uxoricida dopo aver scontato non molti anni di carcere ha chiesto ed ottenuto la pensione di reversibilità della moglie uccisa. E la pensione di reversibilità di cui godeva la figlia, rimasta orfana bambina, è stata di conseguenza decurtata. Feci delle ricerche che mi fecero approdare al sito di Beppe Grillo in cui veniva trattato proprio quel caso con commenti ispirati dal libro “Toghe rotte” in cui il giudice Bruno Tinti riportava i casi di giustizia ingiusta.

*Per chi vuole liberarsi della moglie per una ventenne dell'Est o per ereditare l'appartamento la legge italiana offre grandi possibilità.*

*Il giudice Bruno Tinti nel libro: “Toghe Rotte” fornisce preziosi ragguagli agli aspiranti uxoricidi.*

*Per prima cosa bisogna disporre di una moglie e di un buon motivo per sopprimerla, quindi la si può eliminare. Chi vuole potrà dar sfogo al suo sadismo in quanto non considerato una seria aggravante.*

*Dopo l'omicidio bisogna correre subito dai Carabinieri per autodenunciarsi, spiegare i dettagli del delitto e far rintracciare gli strumenti utilizzati per compierlo (punteruolo, pistola, martello, ecc.). Non sussistono più i pericoli di inquinamento delle prove e di fuga.*

*L'arresto non è perciò necessario. In attesa del processo si potrà continuare la propria normale attività.*

*Per l'uxoricidio è previsto l'ergastolo, ma il marito può dimostrare di "aver agito in stato d'ira determinato da un fatto ingiusto altrui" (art. 62 n.2), ad esempio le corna, essere disponibile a risarcire i parenti della ex moglie (art. 62 n.6) e chiedere il rito abbreviato.*

*Il giudice, dotato di calcolatrice, comincia a detrarre:*

- *la pena, senza le aggravanti, non è più l'ergastolo, ma il carcere per 24 anni*
  - *meno un terzo, art. 62 n.2 (stato d'ira) = 16 anni*
  - *meno un terzo, art. 62 n.6 (risarcimento) = 11,33 anni periodico*
  - *meno un terzo, art. 62 bis, attenuanti generiche (concesse a tutti) = 7,5 anni*
  - *meno un terzo per il rito abbreviato = 5 anni*
  - *se l'omicidio è avvenuto prima del maggio 2006 sono scontati tre anni per l'indulto = 2 anni con la sospensione condizionale della pena*
- Nel caso la Giustizia sia particolarmente severa con una condanna a tre anni, il marito verrebbe affidato ai servizi sociali. L'uxoricidio conviene. Un libro, la sponsorizzazione di una linea intimo maschile e una serata da Vespa. Si può raggiungere la tranquillità economica. In Italia le mogli sono utili anche da morte<sup>4</sup>.*

Finalmente, dopo lunghe e diverse battaglie è entrato in vigore il 19 agosto 2011 un provvedimento che esclude il diritto alla pensione di reversibilità per chi abbia commesso tali reati.

Ed allora, in questo marasma, la prima fonte di autorità la dobbiamo trovare dentro di noi. E' un cammino faticoso ritrovare dentro di noi i principi più nobili che vivono in ogni essere umano e prenderci la responsabilità delle azioni che attuiamo relazionandoci con gli altri e con il mondo.

---

<sup>4</sup>[http://www.beppegrillo.it/2008/01/la\\_giustizia\\_di.html](http://www.beppegrillo.it/2008/01/la_giustizia_di.html)

# CAPITOLO 3

## I LIMITI NELLE RELAZIONI DI AFFINITA'

### E LE RELAZIONI EVOLUTE

#### 3.1 Brevi cenni introduttivi sulle relazioni

L'uomo, essere sociale e relazionale, ha bisogno dell'altro per guardarsi nello specchio dell'esistenza. Essere relazionali e sociali non vuol dire andare sempre d'accordo con gli altri, ma significa anche divergenza di opinioni e talvolta conflitti. L'importante è che la divergenza e la stessa conflittualità ci spingano a crescere, cioè ad aprirci all'altro.

L'altro da noi è il nostro limite grazie al quale possiamo conoscere noi stessi in una relazione in cui il conflitto non si cristallizza in un rapporto sterile, ma che costituisce, invece, la spinta per la nostra evoluzione.

Però, dobbiamo tener conto anche di un altro limite: quello temporale, non sempre i tempi sono maturi e siamo, quindi, pronti a confliggere.

Il nostro cambiamento è fatto di momenti temporali che si susseguono: c'è il momento della scelta, il momento della preparazione ed il momento in cui sentiamo che possediamo uno scudo ed una spada per scendere in campo armati e realizzare il nostro progetto.

In ogni essere umano convivono tutte le emozioni con le loro sfaccettature. Alcune possono predominare sulle altre, ma non potranno mai sopprimerle totalmente.

Il fine della crescita personale è proprio quello di diventare consapevoli che in ogni essere umano esistono tutte le emozioni e di adoperarsi affinché le parti emozionali più carenti si possano sviluppare. Come dice il prof. Masini nella sua teoria, bisogna "riempire i vuoti".

.....

Le emozioni di base che caratterizzano l'esistenza sono: la paura, la rabbia, il distacco, il piacere, l'apatia, la vergogna e l'attaccamento.

Questa gamma emozionale, per essere in equilibrio, ha bisogno che ogni parte di sé abbia il proprio spazio per potersi esprimere.

Ma non basta solo questo per progredire. Il fine è quello di trasformare tutte le proprie emozioni da fluttuanti e primordiali in sentimenti stabili la cui caratteristica è quella di essere portatori di valori umani nobili.

Di conseguenza, la paura può essere trasformata in sentimento di responsabilità, la rabbia in impegno, il distacco in libertà, il piacere in generosità, l'apatia in pace, la vergogna in umiltà e l'attaccamento in fedeltà.

Le emozioni che convivono in ognuno di noi non sempre sono equilibrate, alcune sono predominanti e, di conseguenza, sono state classificate sette tipologie personologiche in base all'emozione che maggiormente spicca in ogni tipologia caratteriale: avaro-paura, ruminante-rabbia, delirante-distacco, sballone-piacere, apatico-apatia, invisibile-vergogna, adesivo-attaccamento.

Le relazioni che si instaurano tra le diverse tipologie si definiscono primitive quando tra i soggetti c'è una comunicazione più istintuale che propriamente relazionale. I gesti che si compiono non sono filtrati da alcuna valutazione. L'incontro è momentaneo e l'uno reagisce all'altro mettendosi in una posizione di reciprocità.

Penso a quando si esce da un vagone della metropolitana e ci si adegua al passo veloce degli altri viaggiatori.

Quando le persone, invece, instaurano una comunicazione emozionale si può parlare di relazione vera e propria.

Tra queste si definiscono relazioni oppositive quelle in cui la comunicazione empatica non è uno strumento di avvicinamento costruttivo all'altro, ma solo di radicamento nel proprio vissuto, che viene contrapposto all'altro. Le emozioni provate restano bloccate e non vengono mutate in sentimenti, anzi, sedimentandosi nel soggetto, lo condurranno ad entrare sempre più nella spirale di un comportamento negativo.

La conflittualità che caratterizza questa relazione non è istintuale, ma è frutto di una valutazione dei soggetti che, nella loro strategia comportamentale più o meno consapevole, non sono ispirati da valori positivi.

Le relazioni di opposizione sono: l'equivoco (adesivo-ruminante), l'insofferenza (avaro-delirante), la delusione (ruminante-sballone), il

logoramento (delirante-apatico), l'evitamento ( sballone-invisibile), il fastidio ( apatico-adesivo), l'incomprensione (invisibile-avaro).

La trasformazione delle emozioni in sentimenti e, quindi, il superamento del proprio copione comportamentale avviene, invece, attraverso le relazioni che si instaurano tra le diverse tipologie affini che sono sì differenti tra di loro, ma che hanno quel quid che manca all'altro per sviluppare ed evolvere la "parte vuota" che è all'interno di ognuno. La finalità delle persone tra cui si instaura questa relazione è quella di provare e far provare benessere agli altri e, quindi, i soggetti scelgono di vivere l'affettività con il proprio prossimo.

Le relazioni di affinità sono: la complementarità (avaro-apatico), l'integrazione (avaro-sballone), l'incontro (ruminante-invisibile), la mediazione ( ruminante-apatico ), la dialogicità (delirante-adesivo), il riconoscimento (delirante-invisibile), la disponibilità (sballone-adesivo).

Infine ci sono le relazioni evolute nella quali le persone scelgono di vivere tra di loro un clima armonico e valoriale e, quindi, evitano di scivolare in relazioni oppositive, cercando di spostarsi sempre su relazioni affini in base a quello che di volta in volta la situazione ed il clima relazionale richiedono.

L'empatia comunicativa che si vive nelle relazioni primitive e di opposizioni genera apatia oppure antipatia, invece, nelle relazioni di affinità ed evolute è generatrice di simpatia nella sua accezione più classica e nobile che implica l'essere accomunati all'altro nel provare un sentimento di reciproco di affetto. Simpatia come partecipazione amorevole alla vita dell'altro.

Quando si decide che il fine della propria vita è quello di progredire, è indispensabile muoversi all'interno delle relazioni di affinità con una consapevolezza: ogni relazione di tal genere, che si instaura con se stessi o con un altro, sebbene sia preferenziale ed appagante, non può essere esclusiva.

Ci sono dei limiti nella durata di una relazione di affinità la quale ha un ciclo di vita proficuo nella misura in cui viene portato a compimento il suo scopo. Insistere nella medesima condotta, non solo limiterebbe il rapporto tra due soggetti che si ritroverebbero a vivere unicamente un solo sentimento, ma la relazione stessa non potrebbe essere mantenuta in eterno e scivolerebbe verso una relazione di opposizione.

.....



Le forze, *dinamica, eccitabilità e controllo*, che sono diversamente miscelate nel temperamento che caratterizza ogni tipologia e quindi ogni tipo diverso di relazione potrebbero perdere il loro stato di equilibrio e trasformare una relazione da affine in oppositiva, cambiando le forze stesse la propria polarità da positiva a negativa.

Ad esempio la forza dinamica che spinge ad andare verso l'altro per incontrarlo potrebbe diventare invasione dell'altrui sfera esistenziale, il controllo che consente che il clima relazionale sia privo di tensioni potrebbe diventare vigilanza sulla vita dell'altro, l'eccitabilità che aiuta ad empatizzare con l'altro potrebbe diventare amplificatore egoistico delle proprie emozioni.

Ogni relazione ha le sue peculiarità e le tre forze possono amplificare o far scemare le peculiarità stesse della relazione di affinità che perde le proprie caratteristiche scivolando in una relazione oppositiva.

Quando si è consapevoli dei limiti che sono insiti in una relazione di affinità si evita l' involuzione verso una relazione di opposizione spostandosi su un' altra relazione di affinità. Questo significa che si sta vivendo, con se stessi o con un'altra persona, una relazione evoluta il cui fine è proprio quello di progredire attraverso il cambiamento positivo.

Tutto questo vuol dire volere il bene proprio e quello degli altri affinché dentro di noi non stazionino e ci avvelenino le emozioni negative, ma alberghino e ci nutrano sentimenti positivi e luminosi che facciano vivere serenamente noi e gli altri.

Le relazioni di affinità ed evolute sono caratterizzate dalla costante del controllo che, difatti, è finalizzato a mantenere una temperatura sempre uguale nel clima relazione affinché si eviti di andare in "ebollizione" e di entrare troppo nella sfera esistenziale più intima dell'altro. E' importante stabilire sempre un collegamento con le emozioni e sentimenti che si stanno vivendo non per reprimerli, ma per poterli gestire armoniosamente nella relazione affettiva instaurata con l'altro con il quale si stabilisce nella relazione evoluta un'empatia non solo affettiva, ma anche cognitiva in quanto i sentimenti vissuti da entrambi diventano oggetto di riflessione da cui scaturisce la scelta di vivere nella positività.

Nelle relazioni primitive, invece, la dinamicità ed il controllo sono le forze variabili che diversamente proporzionate tra di loro mettono in atto quei comportamenti prettamente animaleschi in cui la distanza relazionale è utile o per l'attacco o per la fuga. In questa relazione al variare di una delle due forze, l'eccitabilità resta sempre costante e questo implica che viene preclusa all'emozione, espressa in maniera così primordiale, la possibilità

di evolversi. La dinamicità è finalizzata a difendersi dall'altro e, quindi, ad andare via o ad avventarsi contro l'altro ed il controllo non si esercita sull'emozione per placarla, ma sulla situazione per valutare l'azione difensiva migliore.

Nelle relazioni di opposizione è la dinamicità, invece, la forza che le caratterizza e che rappresenta la pressione che spinge la sfera esistenziale dell'uno a premere troppo nella sfera esistenziale dell'altro. Questa pressione eccessiva, che spinge eccitabilità e controllo ad andare di pari passo contro l'altro, crea malesseri relazionali che possono sfociare anche nell'evitamento dell'altro ed in tal caso la dinamicità non è direzionata all'invasione di campo altrui, ma al suo allontanamento.

Nel "Modello Prepos" per ogni relazione di affinità ce ne sono due di opposizione verso le quali si rischia di scivolare se non si attua uno spostamento relazionale.

Nel grafo dell'impianto relazionale si può notare come ogni relazione di affinità è attraversata ortogonalmente da due relazioni di opposizione ed io ho cercato, basandomi prevalentemente sulle esperienze di vita di Laura ed in parte sulle mie, di analizzare i limiti che ogni relazione di affinità ha insiti in sé.

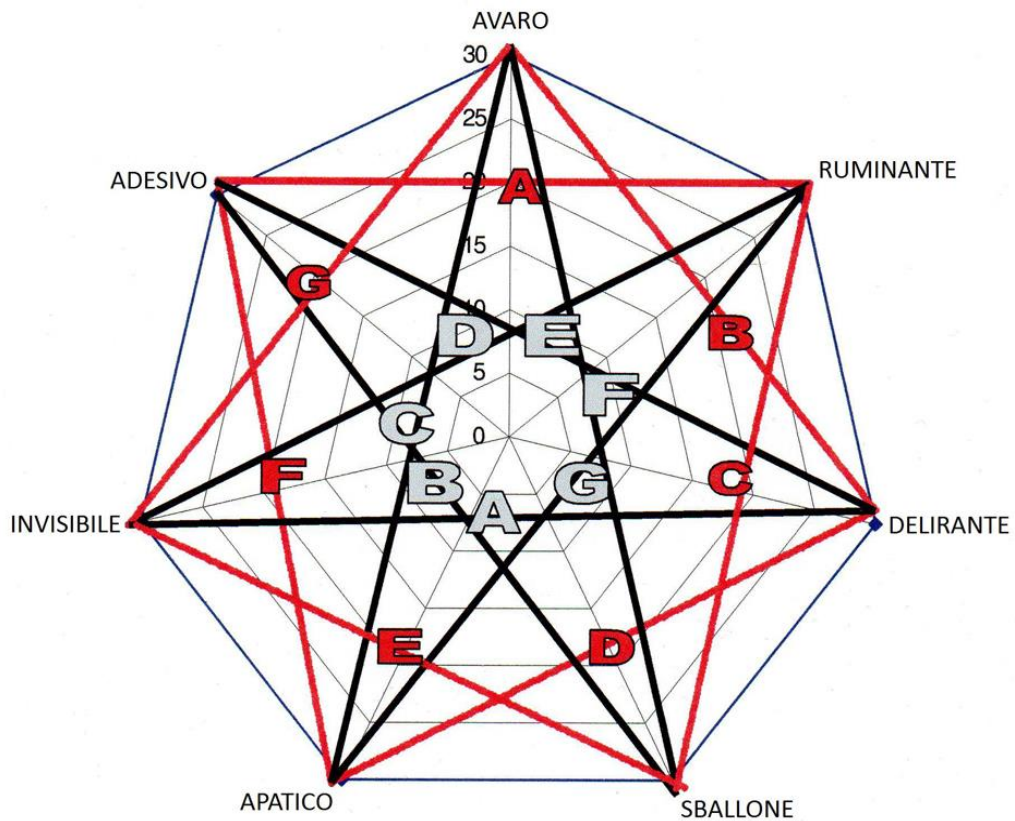
La scelta delle relazioni di affinità su cui spostarsi per evitare di scivolare nella relazione oppositiva è stata fatta basandomi sul criterio riportato nel "Modello Prepos" nel quale vengono tracciati i passaggi occorrenti per passare da una relazione oppositiva ad una di affinità.

La relazione evoluta presuppone il non scivolamento verso l'opposizione. Il superamento, però, di alcuni limiti tende comunque a proiettare la relazione di affinità verso un tipo specifico di opposizione che diventa, in tal modo, potenzialmente attiva.

Di seguito è riportato il grafo relazionale in cui sono evidenziate le relazioni in affinità ed in opposizioni che intercorrono tra le diverse tipologie personologiche situate nei sette vertici e la tabella in cui sono indicate per ogni relazione di affinità o di opposizione le tre forze *dinamica, eccitabilità e controllo* che all'interno delle stesse sono diversamente miscelate.

.....

# GRAFO RELAZIONALE



**OPPOSIZIONI**  
 A EQUIVOCO  
 B INSOFFERENZA  
 C DELUSIONE  
 D LOGORAMENTO  
 E EVITAMENTO  
 F FASTIDIO  
 G INCOMPRESIONE

**AFFINITA'**  
 A RICONOSCIMENTO  
 B DISPONIBILITA'  
 C COMPLEMENTARITA'  
 D INCONTRO  
 E DIALOGICITA'  
 F INTEGRAZIONE  
 G MEDIAZIONE



.....

	DINAMICA		ECCITTABILITA'		CONTROLLO
FASTIDIO	6		7		8
INTEGRAZIONE	3		9		9
EQUIVOCO	10		5		6
MEDIAZIONE	11		6		4
INSOFFERENZA	10		2		9
EVITAMENTO	4		10		7
DISPONIBILITA'	10		10		1
INCOMPRESIONE	5		6		10
LOGORAMENTO	6		8		7
INCONTRO	8		9		4
DIALOGICITA'	8		5		8
DELUSIONE	10		7		4
RICONOSCIMENTO	5		3		13
COMPLEMENTARITA'	6		3		12

### **3.2 Relazione di disponibilità ed i suoi limiti: incomprensione e logoramento**

Le tipologie che intervengono nella creazione di questa relazione sono lo sballone , teso verso la condivisione emozionale con l'altro, e l'adesivo, teso a ricevere affetto dall'altro. Entrambi in questa relazione si mettono reciprocamente a disposizione superando la superficialità comportamentale dello sballone e la richiesta egoistica d'affetto dell'adesivo, per donarsi altruisticamente con generosità ed amore.

Ognuno sa di poter contare sull'altro e che l'altro non lo abbandonerà.

Ognuno sa che l'altro farà di tutto per aiutarlo.

Fedeltà e generosità si fondono in questa relazione .

La relazione di disponibilità può risolvere le insofferenze instaurate tra due o più persone che arroccate sui loro costrutti comportamentali differenti oppongono una netta opposizione l'uno all'altro. Nell' insofferenza c'è una forte componente di controllo che cristallizza nelle proprie posizioni e blocca il sentimento di affetto verso l'altro. L'emozione che emerge è di

rabbia e spinge i soggetti a muoversi l'uno contro l'altro e non incontro all'altro.

Sgretolando questo controllo negativo si fa riemergere l'amore verso l'altro al quale è possibile donarsi anche solo con un abbraccio provando il piacere dell'amore e della reciproca fiducia. Il dono come dono della propria anima, anche attraverso simbolicamente un oggetto, presuppone un sentimento di fiducia verso il donatario.

La fiducia fa aprire il proprio mondo all'altro che a sua volta permette l'ingresso nel suo di mondo.

La disponibilità è caratterizzata da una grande componente di dinamicità ed emozionalità e, quindi, di fronte ad una situazione emergono valori, educazione e sentimenti che, senza alcuna intermediazione, si concretizzano in una azione. Può affiorare, pertanto, un comportamento il cui senso potrebbe non essere compreso dall'altro. Il dono che si offre non è codificato in un codice comportamentale preordinato in cui ogni azione ha un significato predeterminato ed una conseguenza altrettanto predeterminata. Il dono è un moto dell'anima ed ogni anima porta con sé valori che potrebbero essere non compresi dall'altro.

L'equilibrio tra i due poli adesivo-sballone se eccede verso quello dell'adesivo determina un attaccamento nelle proprie convinzioni e, quindi, una chiusura verso l'altro. Quando nella propria mente non è chiaro il senso del comportamento altrui, onde evitare di cadere in una relazione di incomprensione è importante spostarsi nella relazione di mediazione. Si abbassa il controllo cognitivo e si fa calare l'azione dell'altro in una dimensione di maggiore concretezza relativamente alla sua finalità ponendosi con una predisposizione d'animo di tolleranza verso le sue idee e le sue esigenze.

Si può stabilire una relazione di mediazione percorrendo due strade diverse: quella della relazione di incontro oppure della relazione di complementarità.

Spostandosi nella prima relazione si abbassa il controllo che permette all'eccitabilità di avere maggiore influenza nel relazionarsi all'altro. La mente si placa e le persone si relazionano attraverso la comunicazione empatica che aiuta a scoprire la parte più intima dell'altro e la spinta che da quest'ultima è scaturita per il compimento del gesto che non si è compreso.

Spostandosi, invece, nella relazione di complementarità si utilizza il controllo per placare la rigidità delle proprie posizioni e delle proprie emozioni affinché si crei un clima disteso che consenta di andare con maggiore pacatezza, fiducia ed armonia verso l'altro.

Quando il punto di equilibrio delle forze dinamiche ed emozionali della relazione di disponibilità viene oltrepassato per spostarsi verso il polo dello sballone, la disponibilità rischia di mostrare meno la sua reale essenza e maggiormente la sua apparenza che potrebbe sembrare solo una sterile formalità.

Se la propria attenzione è distolta dal nucleo essenziale del gesto ed è costretta a concentrarsi su cose ritenuti inutili e poco interessanti in quanto lontane dalla propria anima, le energie vengono depauperate e ci si sente insoddisfatti.

Per evitare di cadere in una relazione di logoramento, è necessario dare ossigeno alla propria ed alla altrui anima che nella relazione d'incontro hanno modo di riemergere e di godere l'una della presenza dell'altra.

Quando la disponibilità di sé stessi o dell'altro sta per trasformarsi in una cappa opprimente, elevarsi al di sopra dei gesti per riunirsi all'altro nello spirito significa togliere potere alla materia ed alla forma e guardare oltre.

L'evoluzione verso l'incontro può realizzarsi attraverso la relazione di mediazione nella quale i soggetti pongono la loro attenzione maggiormente all'essenzialità del gesto ed alla intenzione che sta alla base di quest'ultimo per la realizzazione della propria unione. La strada più bella per progredire verso la relazione d'incontro è, per me, la relazione di riconoscimento.

Il controllo in questa relazione è finalizzato ad arginare emozionalità e dinamismo per permettere ai soggetti di osservarsi senza invadere l'altrui sfera personale e senza lasciare che le proprie emozioni monopolizzino la relazione.

Il riconoscimento conduce alla presa di coscienza dell'umanità dell'altro. Sogni, priorità ed aspettative possono essere differenti, ma hanno tutti un comune denominatore: provengono da un essere umano. Sofferenze e gioie accomunano tutti. Dall'umanità alla spiritualità. Questo percorso appare sicuramente il più consequenziale.

Io e Laura iniziamo ad analizzare la relazione di disponibilità che sembra più contraddistinguere anche grazie alla sua componente alta di sballoneria.



Vive frequentemente relazioni di disponibilità che spesso sfociano in “occupazioni territoriali” in quanto Laura non è molto brava a stabilire i limiti entro i quali la relazione si deve svolgere, infatti, quando difende il suo spazio è più forte dentro di lei la sensazione negativa di scacciare una persona che non quella positiva di difendersi.

Alla base del suo non-limite c'è sicuramente uno scarso valore attribuito a se stessa che la porta a svendere quella parte di sé che dona all'altro.

Il primo lungo e ardimentoso passo per limitare le “invasioni barbariche” altrui nella propria vita è la consapevolezza che quest'ultima sia importante e non vada svenduta, ma è altrettanto importante sapere che quanto più non si dà valore alla propria vita e si pensa di essere poco importanti, tanto più la sballoneria può essere utilizzata, anche inconsapevolmente, per affabulare il prossimo ed avvilupparlo nella propria rete. Compiacere gli altri per accattivarsene le simpatie è una manipolazione.

Invece di crogiolarsi nella propria disistima e vittimismo è necessario riflettere, su come, in tal modo, ci si trasforma da vittima in carnefice.

E'altrettanto importante sentire dentro di sé quello che intimamente accade quando si dona qualcosa a qualcuno per capire il valore che si dà al proprio gesto.

Il dizionario Treccani alla voce “ Donare” specifica: “Dare ad altri liberamente e senza compenso cosa utile o gradita”.

Ma, spesso, si confonde il dono con il dare qualcosa di cui ci si vuole liberare.

Regalare oggetti ingombranti ed oramai inutili a chi possa averne bisogno è una modalità di riciclo economico produttivo finalizzata a non sprecare niente che soddisfa un bisogno o desiderio egoistico, ma non implica la reale e sincera attenzione verso le necessità dell'altro.

Sicuramente i riceventi vengono appagati nei loro bisogni, ma non ricevono “il meglio” dell'altro, ricevono il loro superfluo oppure il loro vuoto esistenziale.

E' per me molto significativa la frase: *“la cosa, il dono, [...] non è inerte. Anche se abbandonata dal donatore è ancora qualcosa di lui. [...] Nel diritto maori, il vincolo giuridico, vincolo attraverso le cose, è un legame*

*di anime, perché la cosa stessa ha un'anima, appartiene all'anima. Donde deriva che regalare qualcosa a qualcuno equivale a regalare qualcosa di se stessi; [...] accettare qualcosa da qualcuno equivale ad accettare qualcosa della sua essenza spirituale, della sua anima; [...] esiste, prima di tutto, una mescolanza di legami spirituali tra le cose [...], gli individui e i gruppi".5*

La disponibilità di sé implica una doppia relazione sia con la propria anima che con l'anima dell'altro. Fa scendere nell'intimità dei propri comportamenti ed affrontare le pulsioni che li determinano. Fa guardare con coraggio le proprie parti buie e portare loro luce. Così purificata, l'anima, è uno splendido dono per l'altro perché donare "il meglio" di sé significa sapere quale è la propria parte migliore che è possibile mettere a disposizione dell'altro.

Il donare è sicuramente un atto egoistico nella misura in cui appaga il donante, ma nel contempo è puro se non è finalizzato a strumentalizzare il ricevente ed in tal modo l'atto del donare diventa un'azione libera da trappole.

Relazionarsi significa anche scoprire un'altra intimità, diversa dalla propria, ma ugualmente importante e riconoscere quello che potrebbe arrecargli gioia o sollievo facendogliene dono al momento giusto.

In questa relazione ognuno si mette a disposizione dell'altro con reciprocità, ma questo non significa affannarsi per contraccambiare un dono.

Anche il "grazie", espresso non come risposta affettata, ma come risposta d'amore alla disponibilità altrui, può rappresentare un dono per l'altro.

Con la parola "grazie" si esprime al donante di aver gradito ed apprezzato il dono che, pur desiderando contraccambiare, potrebbe non esserci l'occasione di farlo.

---

5M. Mauss, *Saggio sul dono* pp. 170-172-175



### 3.3 La relazione di disponibilità vista in una storia di vita

Laura ricorda un episodio, per lei emblematico, sulla relazione di disponibilità: “Dopo una estenuante giornata trascorsa in treno chiedo al controllore se posso scendere dal treno fermo in transito in una sperduta stazione di un paese per bere alla fontana. Mi risponde che fontane non ce ne sono in quella stazione.

Un distinto signore, dopo aver ascoltato la mia conversazione con il ferroviere, mi offre con un sorriso la sua bottiglia d’acqua. Scusandosi mi avvisa, però, di non aver utilizzato il bicchiere.

Io rifiuto l’offerta pensando che dopo un ora il viaggio si sarebbe concluso ed avrei potuto dissetarmi. Ho ringraziato con molta riconoscenza il mio compagno di viaggio che con generosità mi aveva ceduto la sua riserva d’acqua.

Ci siamo tenuti compagnia chiacchierando fino alla fine del viaggio ed io ho dimenticato la mia sete.

Certamente mi piacerebbe un giorno contraccambiare la sua gentilezza, ma forse non ne avrò mai la possibilità, seppure lo dovessi incontrare.

Se fossi andata in ansia pensando di ricambiare la sua preziosa offerta, magari offrendogli un caffè al bar, avrei lasciato in sospeso quella relazione che ha avuto, invece, la possibilità di avere senso compiuto in quel dato momento attraverso un mio “grazie” realmente sentito.

Ognuno dei due è rimasto appagato in quella relazione di disponibilità nella quale ci siamo donati qualcosa: attenzione, acqua e gratitudine senza eccedere nel dare e contraccambiare.

Il signore, però, ha sentito ugualmente la necessità di scusarsi per avermi offerto una bottiglia d’acqua dalla quale aveva attinto direttamente: quel gesto poteva essere non capito. Bere entrambi senza bicchiere dalla stessa bottiglia gli sarà sembrato probabilmente un gesto troppo intimo per due estranei che non stanno vivendo una situazione di emergenza in un deserto. Oppure gli sarà sembrato di trattarmi come un cassonetto in cui stava gettando con noncuranza un suo scarto. Non so che cosa abbia pensato, ma ha sentito la necessità di chiarire il suo gesto per paura che io non lo avessi compreso”.

Il compagno di viaggio di Laura non ha oltrepassato i limiti della relazione di disponibilità, insistendo affinché Laura accettasse l'acqua. In questo modo ha evitato che quest'ultima potesse alzare il muro della diffidenza che si innalza quando non si comprende quello che sta succedendo. Entrambi si sono annusati con delicatezza ed hanno capito che potevano, invece, regalarsi una bella e rilassante conversazione.

Una volta trovato l'argomento giusto, la conversazione è apparsa sicuramente il regalo migliore che entrambi potevano farsi per ingannare il tempo e la sete.

Laura vive una relazione di disponibilità da sempre con la cugina Maura. Hanno condiviso tante esperienze insieme e sanno di esserci l'una per l'altra con tanta naturalezza.

Tra le due apparentemente è Laura quella che, da brava ruminante, è la più fattiva nel loro rapporto, è quella che subito scatta dalla sedia per risolvere i problemi dell'altra. Per Laura è normale di fronte ad uno stimolo, irrigidire la muscolatura e correre. Per la cugina, che invece ha un temperamento apatico, questi slanci appaiono delle gesta eroiche e lei si sente poco eroina nei confronti di Laura. Non sa quanto, di contro, la sua calma possa essere di aiuto a Laura.

In molte situazioni problematiche, lei con la sua calma si "siede a tavolino" e medita la soluzione, una soluzione a cui difficilmente l'irruenta Laura sarebbe giunta. Dopodiché Laura prende la "soluzione bella e confezionata" e come un ariete, a testa bassa e sfondando muri, la mette in pratica.

A Maura stare nell'ombra dà la sensazione di non partecipare all'impresa e quindi si affanna a rendersi utile per la cugina.

Quando con Laura mi capita di andare a trovare Maura, quest'ultima è piena di amorevoli attenzioni per la cugina. Troppo. Le sistema il cuscino sul divano, accende il riscaldamento, spegne la luce della lampada che potrebbe arrecarle fastidio, elenca tutti i viveri presenti in casa invitandola ad assaggiare questo e quello.

Maura, dal canto suo, conosce molto bene Laura e, da brava invisibile, sa quello che desidera, conosce i suoi gusti e trova l'oggetto a cui lei non avrebbe mai pensato, ma che una volta che lo vede la spinge ad esclamare

felice: “è perfetto per me”.

Laura, però, qualche volta si sente logorata dai comportamenti di Maura che con il suo amorevole affanno cerca in tutti i modi di dimostrarle che è importante per lei. La ricopre di attenzioni che snaturano il loro rapporto fraterno. Queste continue dimostrazioni di affetto per Laura sono superflue e le tolgono energie in quanto per lei il loro rapporto è solo da vivere e non ha bisogno di esternazioni continue.

Questa frase mi riporta al secondo assioma: la qualità della relazione dipende dall'intensità emozionale espressa e condivisa. Spesso certe attenzioni si focalizzano maggiormente sulla forma della relazione e non sulla sua essenza e questo accade quando nei comportamenti c'è una centratura sull'io che ha bisogno di dimostrare a se stesso che si sta adoperando per l'altro e non ci si rende conto che così facendo si tolgono energie al rapporto che dovrebbe essere vissuto in maniera diretta e non attraverso orpelli simbolici.

Ma, anche nel comportamento di Laura a volte è facile vedere un grosso io che si alimenta del ruolo da prima della classe brava e risolutiva e che si dà importanza per essere indispensabile agli altri.

In seguito a queste riflessioni Laura ha cercato di parlare con la cugina per definire la loro relazione sottolineando quanto fosse importante il loro rapporto e quanto dovessero essere entrambi consapevoli di esserci l'una per l'altra.

Laura, però, quando parla con la cugina non riesce a “sentire” le “parole” che esprime con il suo atteggiamento. Le sue parole non coincidono con il suo atteggiamento che appare invece contrariato.

Se nel relazionarsi a Maura non si renderà conto del copione interpretato con lei, non potrà mai notare un cambiamento, in quanto, ognuna risponde alle sollecitazioni dell'altra seguendo certe dinamiche che appartengono al proprio copione. Solo quando una inizierà a cambiare le regole del gioco darà la possibilità all'altra di uscire di cambiare il proprio atteggiamento per muoversi diversamente e soprattutto liberamente. Solo così è possibile affrancare non solo se stessi, ma anche l'altro dall'etichetta che gli è stata messa e che una volta frantumata farà scoprire un mondo nuovo.

.....

Onde evitare che la relazione di disponibilità degradi verso il logoramento occorre che Laura e la cugina si spostino verso relazioni in cui si attui un maggiore controllo emozionale, come la mediazione oppure il riconoscimento.

In effetti già attuano la mediazione attraverso il raggiungimento di scopi comuni in cui ognuna delle due partecipa per quel che sa fare.

Il passo successivo potrebbe essere quello per Laura di allontanarsi da tutte le etichette messe alla cugina ed ai suoi comportamenti, di modo che, leggendoli in maniera diversa, potrebbe realmente stabilire con lei una relazione di riconoscimento delle sue qualità umane e nel contempo aiutarla a liberarla dalla condizione di gregaria in cui si pone.

Liberati dai pregiudizi del passato è possibile andare ancora oltre e scoprire gli aspetti più intimi di una persona che non si è stati in grado di cogliere oppure che si erano dimenticati, arrivando ad instaurare, in tal modo, una relazione di incontro.

Maura da invisibile si camuffa arrivando addirittura a mostrarsi goffa pur di passare inosservata e, vedendola così trasandata, non si penserebbe mai che lei abbia alcune doti come, ad esempio, un raffinato orecchio musicale, ma soprattutto una gran capacità di disegnare a carboncino paesaggi agresti dei quali riesce a cogliere una luce tutta particolare: l'anima del paesaggio.

### **3.4 Relazione di incontro ed i suoi limiti: insofferenza e fastidio**

Nella relazione d' incontro le componenti dinamiche del ruminante ed emozionali dell'invisibile prevalgono sul controllo. Si abbandonano, in tal modo, costrutti mentali e pregiudizi, per muoversi empaticamente in direzione dell'altro, il cui mondo viene scoperto con la meraviglia

dell'animo fanciullesco il quale trova inaspettatamente nell'altro una spiritualità meravigliosa da esplorare e dalla quale poter attingere.

La dinamicità e l'emozionalità insite in questa relazione se non limitate determinano una eccessiva intimità con l'altro che potrebbe arrecare disturbo a livello epidermico.

Quando si diventa troppo "assorbenti", spostandosi maggiormente verso il polo dell'invisibile, si rischia di cadere in una relazione di fastidio.

Lo stupore della scoperta può, infatti, rischiare di abbagliare e distogliere l'attenzione da aspetti dell'altro che mal si coniugano con il proprio carattere ed allora un giorno si potrebbe scoprire che quella stessa persona, che è stata fonte di stimoli, può anche innervosire. Oppure lo stretto contatto potrebbe rendere fastidiose quelle stesse caratteristiche di cui si è carenti e delle quali ci si era innamorati.

Aumentare il controllo in questa relazione significa rendersi conto che occorre sia limitare quel dinamismo che rende troppo corte le distanze tra le sfere più intime di ognuno e sia limitare l'eccessiva animosità del contesto per giungere a creare un terreno pacifico ed accogliente in cui è possibile far proprie le differenti caratteristiche dell'altro delle quali si è carenti.

La meta, quindi, dell'integrazione si può conquistare passando attraverso le tappe che maggiormente possono essere efficaci allo scopo. Quando ci si sposta in prima battuta sulla relazione di disponibilità si può ridare vita alla relazione esaltando maggiormente l'affetto esistente tra le persone che in quel momento vivono questo sentimento con un po' di stanchezza. Spostarsi, invece, sulla complementarità ha senso se la relazione per arrivare all'integrazione ha necessità di vivere una dimensione di maggiore pace e consapevolezza dell'importanza che l'altro riveste nel proprio percorso di vita, riconoscendone e rispettandone l'identità.

Quando la relazione di incontro pende troppo verso il polo del ruminare il rischio è quello di diventare oltremodo reattivi nei confronti delle abitudini di vita, del carattere ed in generale dei modi di fare dell'altro, con il rischio che possono riemergere anche vecchi rancori per situazioni oramai passate le quali ritornano in tal modo ad avvelenare il rapporto che può divenire incandescente.

Mantenere in questa circostanza il controllo, non sulle proprie posizioni ,

ma sulla relazione che si sta vivendo con l'altro, aiuta ad essere consapevoli che la forza dinamica che caratterizza in quel momento la relazione è orientata per andare contro l'altro e non incontro all'altro.

A questo punto le nostre mani si devono trasformare da strumento di potenziale offesa a strumento di amore attraverso una carezza con cui è possibile comunicare all'altro la propria presenza amorevole che, nonostante le diversità, è pronta con gioia a mettersi a sua disposizione.

Spegnere il fuoco della collera e sotto le ceneri ritrovare il sentimento d'amore che nutriamo per l'altro è un gran bel salto.

Il dialogo, intavolato col cuore in mano per ricongiungersi sinceramente all'altro attraverso una spiegazione, può toccare le corde del cuore e condurre a donarsi reciprocamente in un abbraccio.

Anche riflettere sul fatto che la propria crescita personale è dovuta all'integrazione con l'altro al punto tale da pensare che alcuni aspetti della propria personalità non si sarebbero o non si potranno sviluppare se non grazie alla sua presenza nella propria vita, può far scatenare dentro di sé commozione e riconoscenza. Questi stati d'animo predispongono con gioia ed amore a donarsi alla persona che viene percepita come parte integrante di sé.

Non è necessario conoscersi da una vita per crescere, a volte può bastare anche uno scambio di battute di pochi minuti.

### **3.5 La relazione di incontro vista in una storia di vita**

Sulla relazione di incontro Laura sente il bisogno di parlarmi della sua collega Anna.

Sono partite da una relazione di insofferenza che, però, grazie ad uno brutto scontro, si è trasformata in una relazione di incontro proprio tra le tipologie simbolo di questa relazione: Laura ruminante ed Anna invisibile.

.....

Laura ed Anna si conoscono da sempre e da sempre Laura è stata insofferente ai suoi atteggiamenti da bambina che da peso e si perde dietro a piccole situazioni inutili. Anna, infatti, si affeziona e conserva di tutto, anche un pezzo di carta, rendendo la propria vita ingombra di tante zavorre che le impediscono di muoversi.

Anna, quando morì la madre di Laura, le scrisse una lettera in cui espresse dei pensieri molto profondi e toccanti. Laura, pensando che l'avesse copiata, prese la lettera e la buttò chissà dove.

Qualche anno dopo, per questioni di lavoro, Laura ebbe uno scatto d'ira nei suoi confronti.

Rendendosi conto di aver esagerato le volle chiedere scusa e le comprò un angioletto di terracotta rosa, il colore preferito di Anna.

Questo colore non è mai piaciuto a Laura che ha , quindi, proceduto all'acquisto con grande sacrificio

Laura porgendole il regalo era veramente molto mortificata. Le chiese scusa guardandola negli occhi e per la prima volta si accorse del suo sguardo.

Si rese conto che i suoi occhi emanavano calore e sembrava che pescassero direttamente nel fondo dell' anima. Occhi che esprimevano bontà ed anche tanta sofferenza. Sono occhi da “Bamby”, da cucciolo impaurito che è cresciuto e che forse proprio per questo ha ancora più paura. Sono occhi profondi.

Anna era disorientata mentre Laura le parlava: non si aspettava che potesse commuoversi mentre le chiedeva, provando tanto rammarico, scusa.

Da quel momento le cose che diceva o faceva Anna cominciarono ad acquistare un sapore nuovo per Laura. Sono riuscite a trasformare l'insofferenza “ a tempo indeterminato” in fastidio “a singhiozzi”. I loro costrutti comportamentali, che erano in netta contrapposizione in passato, sono ora diventati solo dei brevi momenti in cui a volte l'eccessiva irruenza di Laura disturba Anna, così come l'acuta sensibilità di Anna disturba Laura. Ma sono dei punti che hanno delle interruzioni temporali, non formano, quindi, una sequenza ininterrotta generatrice di una linea di confine invalicabile.

Le piccole sfumature a cui Anna presta attenzione diventano ora motivo di riflessione anche per Laura la quale, proprio grazie a queste sfumature, riesce a capire meglio il mondo di Anna e ad ampliare il proprio.

La maniera di Laura di procedere nel lavoro come un katerpillar aiuta, di contro, Anna a sdrammatizzare tanti piccoli contrattempi che le fanno perdere solo tempo stressandola inutilmente ed inficiando la sua resa lavorativa.

Laura cerca di farle notare la diversità dei comportamenti dei colleghi per distinguere quelli sinceri e autentici da quelli opportunisti e privi di lealtà nei suoi confronti.

Anna è diventata uno specchio per Laura che, osservando la dipendenza affettiva della collega ha riconosciuto anche la propria.

Laura mi dice:”Anna ha rappresentato per un periodo il mio limite-negativo, per me era solo fonte di nervosismo e non mi rendevo conto che parte di quel fastidio era causato dal fatto che lei rappresentava la parte di me stessa in ombra che io non accettavo di vedere.

Successivamente si è trasformata nel mio limite-positivo perché incontrandola più intimamente ed aprendomi a lei con meno pregiudizi ho avuto la possibilità di rispecchiarmi in lei e di conoscere meglio anche me stessa.

Apparentemente le nostre vite sono diverse: Anna, invisibile-apatica, è sola e chiusa nel suo mondo fatto di azioni ripetitive e rassicuranti, Io, ruminante-sballona, sono effervescente e sempre in movimento, ma sono ugualmente schiava di una dipendenza.

Abbiamo capito che per non far ricadere la nostra relazione nell’ insofferenza, non possiamo vivere troppo intimamente e per lungo tempo insieme. Ci rendiamo conto che possiamo dare qualcosa l’una all’altra solo se manteniamo delle distanze di sicurezza perché c’è un limite che non possiamo oltrepassare: la nostra relazione, almeno al momento, deve svolgersi in un luogo ed uno spazio limitato. E’ caldamente sconsigliata una vacanza insieme!!”

Laura non considera più Anna solo come una persona con poca dignità che passivamente subisce gli altri, ora ammira la grande umiltà con cui



svolge il proprio lavoro ed apprezza la sua collaborazione silenziosa che, pur senza le esternazioni clamorose e rumorose delle altre colleghe, è ugualmente indispensabile alla resa lavorativa di tutto il reparto.

Anche Laura, grazie ad Anna, ha imparato a sondare la propria umiltà ed a godere della pace che questo sentimento porta dentro di sé in quanto si affanna sempre meno a mantenere il ruolo di prima della classe.

Anna, di contro, sta imparando a dare maggiore importanza al proprio lavoro e, pur rimanendo una persona schiva e discreta, sta iniziando a pretendere maggiore rispetto dagli altri colleghi sentendo crescere dentro di sé il senso di giustizia a salvaguardare la propria dignità ed il proprio lavoro.

### **3.6 Relazione dialogica ed i suoi limiti: incomprendimento e delusione**

La relazione dialogica è risolutiva quando la distanza si fa incolmabile tra le persone che scivolano in una relazione di evitamento. E' con lo scambio, attraverso le parole, dei propri vissuti e con la spiegazione dei propri stati d'animo che si può trasformare l'indifferenza in attenzione verso l'altro. Nella dialogicità c'è una componente maggiore di controllo rispetto all'evitamento, pertanto, le emozioni vissute non prendono il sopravvento sulla relazione in cui viene lasciato lo spazio per uno scambio verbale reciproco. Nella relazione di dialogicità il libero pensiero del delirante e la sua capacità di osservazione distaccata incontrano l'amore che l'adesivo nutre per l'altro verso il quale tende ad avvicinarsi. Questa caratteristica dell'adesivo trasmette un sensazione di unità nel rapporto e, venendo proiettata nella conversazione, aiuta a non divagare dall'argomento, ma a mantenersi centrati sul punto focale della discussione. Quando a questa caratteristica si aggiunge anche la capacità di partecipare ad una conversazione analizzando con mente libera da pregiudizi l'argomento, la relazione dialogica può svolgersi proficuamente.

L'alta forza dinamica di questa relazione spinge i soggetti ad andare l'uno verso l'altro per conoscere l'altrui pensiero e scambiarsi pareri. L'altrettanto alto controllo è importante affinché il clima sia disteso e l'

emozionalità non prenda il sopravvento affinché ci si possa rivolgere all'altro con la predisposizione d'animo di accoglierlo e non di fagocitarlo, soprattutto se la conversazione assume dei toni piuttosto animati.

Spostarsi troppo verso la deliranza o verso l'adesività significa rischiare che la positività di un sentimento possa regredire. Se durante la conversazione c'è un eccessivo attaccamento alle proprie idee e la forza del controllo è finalizzata a vigilare sulla sopravvivenza delle stesse, significa che ci sarà stato uno spostamento, oltre i limiti consentiti, verso il polo dell'adesivo.

L'autoreferenzialità che ne scaturisce, non permetterà di comprendere il senso delle frasi dell'altro nel caso in cui non collimino esattamente con le proprie idee.

Il rischio è, quindi, quello di scivolare nell'incomprensione.

Allora è necessario passare da uno stato di chiusura nella propria sfera mentale ad uno stato di apertura verso il piano dell'azione, infatti, nella relazione di mediazione le parti si tollerano e si accordano per diventare operative nella realizzazione di un comune progetto. Attraverso il compromesso si evita di alzare un muro tra i soggetti in quanto, rispettando le opinioni dell'altro contrarie alle proprie, è possibile accogliere anche tutte le altre opinioni espresse dal proprio interlocutore.

La strada per giungere alla mediazione può passare o attraverso una maggiore apertura empatica caratteristica della relazione di incontro che aiuta a relazionarsi all'altro in maniera più intima e meno cerebrale oppure attraverso la complementarità che tranquillizza gli animi e cala le persone in una dimensione più realistica sulle diverse posizioni di ognuno il cui scambio reciproco viene considerato momento di completamento.

Se, di contro, la relazione dialogica si sposta troppo verso il polo del delirante si rischia di entrare in un loop di riflessioni scollegate dal contesto che si sta vivendo.

Dall'alto della sua torre il delirante osserva deluso quelle persone che non sono in grado di stare dietro al suo pensiero che egli ritiene perfetto e, quindi, condivisibile da tutti.

Tenderà a proiettare sugli altri le proprie idee anche per l'influenza che riceve dalle tipologie adiacenti: lo sballone desidera condividere con gli altri ed il ruminante si mette in azione affinché si realizzi questo desiderio.

Tale proiezione può far scivolare verso la delusione delle aspettative che sono state riposte negli altri.

La delusione, a sua volta, può far sentire in diritto di tradire l'altro il quale viene ritenuto per primo l'autore di un simile "inganno". Quando si è molto centrati su se stessi si ha la tendenza a ritenere responsabile del proprio dolore il mondo esterno e, a quel punto, ci si sente giustificati a colpirlo.

Nella relazione dialogica il tradimento può essere fonte di grande sofferenza: tutti hanno sperimentato il detto "ne uccide più la lingua che la spada".

Evitare la delusione nella relazione dialogica è importante affinché non si causi a se stessi ed agli altri profonde ferite. Quindi, durante la conversazione, è importante sia tenere a bada l'astrazione della propria sfera mentale, la cui attenzione deve essere direzionata sulla realtà circostante per osservare ed apprezzare l'altro ed i concetti espressi per quello che sono senza pregiudizi, sia arginare lo sconfinamento nella vita dell'altro dal quale si pretende che pensi a proprio uso e consumo. Per superare, anzi evitare la delusione, occorre aumentare il controllo sulla propria emozionalità e spostarsi sulla relazione di complementarità caratterizzata da un clima sereno nel quale ognuno è consapevole della propria ed altrui identità i cui confini non vengono violati. Partendo dal presupposto di non essere migliore, ma neanche peggiore dell'altro, è possibile in tal modo scambiarsi proficuamente i propri punti di vista. Quando non vengono oltrepassati i limiti, la relazione dialogica è un'occasione di crescita personale anche nel momento del conflitto verbale.

### **3.7 Ma che cosa è il dialogo?**

E' nell'esperienza che viviamo con altro da noi che avviene il dialogo con se stessi. Tastiamo le nostre emozioni, le nostre sensazioni sgradevoli e ci sveliamo a noi stessi. E come dice Hegel in "Signoria e Servitù" *"la coscienza entra in rapporto con se stessa e con altre coscienze, in un gioco di conflitti e superamento di conflitti che vengono descritti in termini non psicologici, ma storico-culturali, come descrizione di figure e momenti della storia dello spirito umano. Nella figura dell'autocoscienza non è più la conoscenza, ma è la condotta pratica ad essere oggetto di analisi"*

*dialettica. È in tale dimensione che l'individuo avverte realmente se stesso, come distinzione di sé dagli altri. Ma tale distinzione avviene anche negli altri. Così, il primo momento di tale processo si manifesta come lotta, conflitto”.*

La relazione dialogica è possibile solo se c'è interesse sincero per le opinioni altrui e ci si pone in una posizione di ascolto che spinge ad aiutare l'altro ad esprimere il proprio pensiero.

E' facile assistere a dialoghi che si concretizzano solo in una contrapposizione netta delle proprie posizioni il cui fine non è lo scambio, ma è l'uscita vittoriosa dal conflitto; e normalmente in questi match vince solo la prepotenza.

A tal proposito è ampiamente esplicativa una frase di Guido Calogero “... *la regola del dialogo, esprime la volontà morale di capire gli altri, e di rendersi comprensibile agli altri.*”

Come in tutte le relazioni evolute occorre che ci sia la volontà alla base di un dialogo, in cui l'ascolto dell'altro non è meno importante della necessità di farsi capire.

Prima di tutto, però, per essere comprensibili agli altri è necessario conoscere “quello che sta dentro se stessi” altrimenti non si può esplicitare alcun pensiero chiaramente.

*“Il dialogo, come ha scritto Giovanni Paolo II nel suo messaggio all'incontro di Lisbona del settembre 2000, non ignora le reali differenze .....Il dialogo non indebolisce l'identità di nessuno, ma provoca ogni uomo e ogni donna a vedere il meglio dell'altro e a radicarsi nel meglio di sé”*

Il tendere alla libertà aiuta ad avvicinarsi alla propria interiorità ed a scegliere di discutere sull'argomento che maggiormente suscita reale interesse anche a costo di restare soli nel caso in cui non si trovi nessuno con cui condividere i propri interessi.

Per esprimere in modo chiaro il proprio pensiero e nel contempo ascoltare l'altro, è necessario controllare le emozioni ed i pregiudizi ed avere un atteggiamento dinamico verso l'interlocutore, andandogli incontro e stimolando la sua risposta.

Capire l'altro non significa fare l'analisi logica di ogni parola che esprime, ma significa capire il senso di quello che l'altra persona vuole esprimere, sebbene lo faccia in modo maldestro. Significa aiutarlo a delineare un pensiero a cui non riesce ancora a dare corpo.

Il dialogo è fatto di parole che possono assumere un significato diverso sia singolarmente che nel contesto in cui sono poste ed è importante ricercare le parole più appropriate al concetto che si cerca di esprimere e nel contempo cogliere il giusto significato che il nostro interlocutore sta dando alle parole che egli stesso esprime.

Ognuno mette in quello che comunica la propria vita, con esperienze culturali e familiari che, quanto più sono distanti dalle proprie, tanto più si fa fatica a comprendere e ad essere compresi.

E' l'esperienza che si è vissuta fino a quel momento che imprime dentro di sé un senso al concetto che si esprime. A volte si discute intorno allo stesso oggetto e solo dopo che in solitudine si riflette sulla conversazione, ci si rende conto che il motivo per il quale è sorta l'incomprensione nasce dal fatto che ognuno puntava il faro sullo stesso oggetto, ma focalizzando l'attenzione su punti diametralmente opposti tra di loro.

### **3.8 La relazione dialogica vista in una storia di vita**

Laura, in generale non sapeva configgere, ma soprattutto non riusciva a gestire le conversazioni conflittuali con gli altri. Vivere nello stato di figlia ha rappresentato per lei vivere una dipendenza affettiva molto forte ed una libertà solo apparente.

Donna autonoma economicamente, single e piena di amici, sentiva la dipendenza dagli altri ed aveva paura di essere abbandonata.

I conflitti che viveva erano solo di arroccamento sulle proprie posizioni per difendere un ego che si sentiva fragile. Si trincerava dietro opposizioni nette che le davano l'illusione di essere capace di difendersi e di essere libera, mentre dentro di lei c'erano solo tante macerie e la sua libertà si concretizzava esclusivamente in una fuga dalle persone che le creavano problemi.

Il rapporto con gli altri, che dovrebbe essere un momento dialettico costruttivo, per lei era un monologo sterile che gli altri erano costretti ad ascoltare passivamente senza che potesse essere oggetto di dialogo.

Ora ha capito che è importante non-giudicare, perché ponendosi sullo scranno del giudice si evita che l'incontro scomodo con l'altro possa divenire momento di scoperta, anche dolorosa, di se stessi.

Ricordo la conferenza del prof. Masini a Campobasso il cui tema era "Perché gli uomini non capiscono cosa vogliono le donne".

Invitai un'amica, donna in carriera molto intelligente e colta che, avendo dovuto rinunciare alla sua brillante carriera di manager per non sfasciare la famiglia, è abituata ad inforcare gli occhiali di donna sfruttata dall'egoismo del marito ed a vedere tutto con queste lenti.

La percentuale bassa di donne che rivestono incarichi di rilievo in politica o nel mondo del lavoro per lei è un vero affronto alla dignità femminile.

Vivendo in un momento storico in cui un argomento gettonato sono le donne, ci si aspetta che vengano espressi concetti esclusivamente di sostegno all'affermazione dei loro diritti. Queste sono le zavorre esistenziali che, tenendo la persona ancorata al suolo da ciò che ha vissuto, non aiutano a comprendere altro.

Ed è facile, quindi, cadere nell'incomprensione e rimane anche delusi se si riponevano nell'altro delle aspettative.

Provai dopo qualche giorno a riprendere l'argomento della conferenza con la mia amica "ex donna in carriera", che non è assolutamente riuscita a distaccarsi dalla propria esperienza di vita per affrontare l'argomento sul rapporto uomo-donna ed osservare altre sfaccettature relative a questo tema.

Io, pur non essendo una donna in carriera, simboleggio per alcune persone la donna emancipata e libera, non incastrata da figli e marito, che vive, noncurante dei condizionamenti esterni, la propria vita. Molte donne che hanno una situazione matrimoniale frustrante si rivolgono a me in cerca di appoggio nella loro crociata contro gli uomini vessatori e rimangono interdette quando scoprono che la mia vita da single non è scaturita dalla guerra contro gli uomini, ma al contrario dalla affannosa ricerca di

abbracciare un uomo: mio padre. Solo quando ho smesso di proiettare la sua figura negli uomini che incontravo, ho finalmente trovato un compagno di vita. Alcune persone hanno commentato che, alla fine, anch'io ero capitolata. A poche persone sono riuscita a far comprendere che la mia non era una capitolazione, bensì una vittoria: mi sono ripresa la mia vita che non era più condizionata dal passato, ma indirizzata a costruire qualcosa nel futuro.

Io e la mia amica "ex donna in carriera" ci siamo rese conto che l'educazione familiare, il carattere e le esperienze di vita differenti ci posizionano su pianeti diametralmente opposti ed abbiamo preferito, senza bisogno di comunicarci, prenderci qualche momento di distacco per far sfumare l'animosità del dialogo.

Io ho compreso che pur essendo lei una donna intelligente e colta, e che in molte conversazioni mi ha aiutato a ragionare su alcuni argomenti dandomi diversi spunti per riflettere, non è libera da incastri emotivi risalenti ad un lontano passato e che, quindi, su alcuni temi non ha la capacità di discutere con maggiore apertura mentale. Lei, credo, che si sia accorta che io non sono una 'combattente per la difesa dei diritti delle donne', ma combatto solo per recuperare i miei diritti come essere umano indipendentemente dal mio genere sessuale. Entrambe abbiamo indubbiamente un problema con la libertà.

Abbiamo acquietato le nostre emozioni ed abbiamo considerato le cose buone che ognuna trova nell'altra rimettendo i piedi per terra su chi realmente siamo e ci siamo cercate per scambiarci degli apparenti banali consigli che ci son serviti per ritrovarci e concretizzare un suo progetto di beneficenza per il quale ha chiesto il mio aiuto.

Analizzando in generale le relazioni dialogiche mi sembra che sia sempre più difficile riuscire a comprendersi.

Mi rendo conto che le teste sono piene di parole e di concetti e che la vita a volte andrebbe vissuta meno cerebralmente e con più cuore.

Per questo lo spostamento verso la relazione di incontro può aiutare a superare la razionalità dei propri costrutti mentali facendoli sciogliere e

permettendo di entrare in una dimensione più percettiva dell'altro del quale si può scoprire l'anima.

È solo il silenzio che può arrivare in soccorso quando dentro di sé non c'è pace e le parole non sono più un mezzo per incontrare l'altro, ma per allontanarsi dall'altro.

Il “luogo della pace e del silenzio” va vissuto con sacralità perché è lì che si stabilisce prima di tutto l'incontro con se stessi, con la propria anima.

E' un appuntamento importante che si ha con l'essenza più profonda di sé a cui ci si deve preparare con cura e che deve essere difeso da intrusioni esterne.

Solo il silenzio interiore può purificare la mente inquinata da troppe parole, affinché la propria anima possa riemergere pulita per relazionarsi nuovamente con l'altro

### **3.9 La relazione di complementarità ed i suoi limiti: equivoco ed evitamento**

La relazione di complementarità è il completamento vicendevole e realistico nella consapevolezza delle differenti caratteristiche che contraddistinguono l'essere umano e che può essere all'occorrenza fonte di interscambio sia grazie al sentimento di fiducia che si ripone nell'altro, sia alla accettazione realistica di quello che l'altro è ed anche alla consapevolezza di se stessi.

Nella relazione di complementarità che si instaura tra l'apatico e l'avaro c'è una forte componente di controllo che predomina sull'eccitabilità e sul dinamismo e, quindi, la relazione è stabile ed equilibrata in quanto i componenti della relazione stessa fanno esattamente quello che potrebbe succedere ed evitano tensioni che potrebbero destabilizzare il rapporto.

La capacità dell'avaro di prendersi cura di sé e dell'altro implica la consapevolezza di comprendere che ognuno ha bisogno di cure diverse in quanto ognuno è diverso dall'altro.



Questa consapevolezza conduce al rispetto della diversità.

La pace dell'apatico aiuta a creare un terreno tranquillo all'interno del quale è possibile relazionarsi senza tensioni che distraggono dal proprio intento. Le persone che vivono la complementarità hanno ognuna il proprio percorso da fare, ma sanno che voltandosi al loro fianco troveranno l'altro a cui potranno chiedere un consiglio, una coccola, un conforto od altro ed a cui potranno dare le stesse cose.

In questa relazione la propria strada si percorre individualmente, ma nel contempo parallelamente all'altro.

Quando la complementarità tende ad andare verso il polo dell'avaro aumenta l'autoreferenzialità e la chiusura nel proprio punto di vista che non permette una comunicazione aperta e rischia di rendere equivoche parole e comportamenti. Anzi, l'ansia dell'avaro di controllare e gestire la situazione potrebbe causare, anche inconsapevolmente, l'utilizzo dell'equivoco per tenere sotto scacco l'altro.

Lo spostamento verso il riconoscimento, utilizzando il dialogo che permette di chiarire le posizioni di ciascuno, oppure utilizzando la relazione di incontro che aiuta a riscoprire empaticamente l'altro, fa riacquistare a quest'ultimo nella propria vita quella dimensione umana che aiuta a comprenderlo nei suoi sogni e aspirazioni. Questa comprensione palesa l'altrui dimensione esistenziale e rende decifrabile con più chiarezza un comportamento ritenuto equivoco.

Nella relazione di riconoscimento il controllo è esercitato su se stessi ed è utilizzato, al pari della relazione di complementarità, per consentire la conoscenza dell'altro, capire le sue ragioni e rispettare il suo spazio esistenziale.

Il controllo non è esercitato sull'altro per invadere la sua sfera al fine di bloccarlo e comandare su di lui.

Il parallelismo che contraddistingue la relazione di complementarità quando, di contro, quest'ultima viene vissuta col maggiore distacco emozionale dell'apatico rischia, a causa della mancanza di spinta verso l'altro e dell'aumento dell'impermeabilità emozionale, di allontanare le persone che iniziano a divergere sempre più l'una dall'altra. Spostarsi su relazioni caratterizzate dal forte scambio empatico, come la disponibilità e l'incontro, possono aiutare a rivitalizzare il sentimento

d'affetto che lega le persone le quali successivamente ne possono parlare nella relazione di dialogicità nella quale si può suggellare il sentimento provato.

### **3.10 La relazione di complementarità vista in una storia di vita**

La prima volta che ho sentito parlare di questa relazione ho rivisto la relazione che per dieci anni è intercorsa tra Laura ed il suo ex compagno.

All'inizio era una relazione up-down spostata solo da una parte. Lei si comportava da figlia piccola rincuorata e protetta da un padre-marito che se ne prendeva cura ed a cui affidava la sua vita.

In effetti non aveva mal riposto la sua esistenza nelle mani di Giovanni, che ha provato nella propria vita tante sofferenze senza lasciarsi incattivire dal dolore. Giovanni è un uomo molto intelligente che è riuscito a dare una collocazione al dolore nella sua esistenza senza covare rancore, anzi, è riuscito così bene ad osservare il passato con lucidità, da essere stato in grado di prendersi cura anche di chi non lo meritava pur di fare il bene delle persone a lui care.

Lui taciturno ed osservatore, Laura esuberante e dinamica hanno unito le loro forze ed il loro affetto per far fronte, dopo neanche un anno dalla loro conoscenza, alla malattia improvvisa della madre di Laura ed al peggioramento della malattia del padre di Giovanni.

Hanno trascorso due lunghi anni, comunicandosi prevalentemente bollettini medici-di guerra, ed in quel periodo si sono presi cura dei loro genitori, morti ad un mese di distanza l'uno dall'altro, ma anche di loro stessi.

Quei due anni terribili hanno permesso loro di conoscersi in profondità e di apprezzare ognuno il senso di responsabilità ed il coraggio dell'altro nell'affrontare dolori ed avversità. Erano come due soldatini che combattevano strenuamente guidati dal loro cuore e dallo stesso codice di onore che li rendeva leali in battaglia.

Come loro amica vedevo che erano consapevoli dei loro caratteri così diversi, ma notavo anche che provavano una fiducia ed un affetto profondo che li facevano sentire così uniti da sperare di poter percorrere una vita insieme.

Giovanni invisibile-apatico-delirante viveva tutta la sua vita nel suo magnifico cervello che riesce ad elaborare riflessioni affascinanti elevandosi al di sopra dei luoghi comuni. Arroccato nella sua torre protetta guardava vivere, traendone godimento, l'esplosiva Laura che spesso lo incitava a scendere "nel cortile della torre per giocare insieme a lei", ma Giovanni preferiva sempre restare dietro la finestra ad assaporare indirettamente quello che Laura faceva.

Laura, di contro, buttandosi in ogni avventura, giocava con la vita sapendo che c'era una torre sicura dove avrebbe potuto far ritorno.

La comunicazione tra di loro non era quasi mai diretta, era perlopiù mediata dagli oggetti. Laura mi raccontava che, pur essendo lui single in una casa sofisticatamente moderna e lei single in una mansarda pittorescamente bohémienne, scoprivano di scegliere gli stessi oggetti d'arredo ed a pensare alla loro disposizione in maniera assolutamente univoca e che pur nel silenzio, parlavano la stessa lingua e sentivano le medesime cose.

Lei e Giovanni erano come due pianeti che si guardavano con affetto e fiducia, che si sentivano legati perché erano immersi nella stessa scia orbitale, ma percorrevano il loro cammino sempre alla stessa distanza l'uno dell'altro, ruotando ognuno per proprio conto.

Per un momento le rette parallele si sono apparentemente unite nella realizzazione del progetto di costruire una casa in campagna.

Io li vedevo come due genitori legati al figlio-casa, ma non coppia tra di loro. Difatti Laura mi raccontava che le loro due vite correvano parallelamente nella gestione quotidiana anche della vita casalinga: chi cucinava e chi passava l'aspirapolvere, chi tagliava l'erba in giardino e chi accendeva il camino etc. Avevano messo in atto una complementarità che non si toccava, la loro non era inter-azione, era solo una contemporaneità separata e distante perché non si svolgeva nemmeno nella stessa camera. Loro stavano nell'equivoco perché avevano scambiato per qualcosa di più

profondo e più intimo tutto ciò che avevano vissuto come dolore, emotività, impotenza, responsabilità, debolezza, paura, etc..., erano convinti che l'aver condiviso quei due anni particolari li avesse uniti per la vita. Credevano che ciò che li univa fosse amore, ma, non si erano mai confrontati, sui loro sentimenti, non avevano mai provato ad interrogarsi, si erano solo lasciati portare dagli eventi della loro vita, e, dopo la morte dei rispettivi genitori, si erano messi insieme pensando che i sentimenti e le emozioni che provavano fossero amore.

Sapevano che c'erano l'uno per l'altro, ma ognuno viveva distante dall'altro.

Ricordo che un giorno Laura mi raccontò: “Giovanni ieri si è presentato a casa con un mazzo di fiori, in tanti anni non lo aveva mai fatto. Era un mazzo di fiori molto bello i cui colori erano perfettamente intonati ai colori della nostra casa e mi sono complimentata per come era stato bravo a fare quella scelta.

Quei fiori erano un dono per me e non per la casa ed io non lo avevo proprio capito: non era quella la maniera che aveva di comunicare con me.”

Non si erano accorti che la convivenza di coppia non è la condivisione di un appartamento universitario, richiede uno sguardo, un dialogo, un modo di stare insieme, un disegno di vita che è diverso, invece la loro comunicazione verbale si manteneva sempre su toni poco profondi relativamente ai propri sentimenti: Giovanni sentiva risuonare dentro di sé in maniera così amplificata le proprie emozioni da non trovare il modo di esternarle senza farsi male e Laura, che non riusciva a sondare in profondità le proprie emozioni, comunicava solo esigenze superficiali. Ricordo che interpretava in maniera errata le scelte amicali di Giovanni.

Non si soffermava a chiedergli con calma il perché di alcuni suoi atteggiamenti per comprenderli nel profondo, ma si limitava semplicemente ad osteggiarli con foga. Equivocava, per esempio, l'attaccamento di Giovanni all'amico Enrico: lei pensava che ne fosse succube e che tenesse più a quest'ultimo che a lei.

Fu sua sorella, una grande invisibile, ad illuminarla sulla relazione così stretta che Giovanni aveva con il suo caro amico nel quale aveva trovato il fratello che non aveva mai avuto. Ricordo che Laura mi confidò di essersi

vergognata per essere stata così concentrata sulle proprie problematiche da calpestare i sentimenti di Giovanni.

Laura partiva solo dalla propria di esigenza di liberarsi da alcuni legami familiari troppo stretti e non considerava, invece, l'esigenza di Giovanni che avrebbe desiderato un legame fraterno più intimo.

Far evolvere la relazione verso il riconoscimento, passando attraverso la comunicazione verbale della relazione dialogica oppure attraverso la comunicazione empatica dell'incontro avrebbe condotto, soprattutto Laura, a percepire e capire la vita di Giovanni, i suoi sogni e tutto quello che per lui era importante.

Le loro vite, che correvano parallelamente, hanno iniziato, dopo qualche anno, a divergere fino ad evitarsi: sembrava che pur vivendo sullo stesso pianeta provenissero da pianeti diversi e lontani con approcci alla vita e progetti completamente incomprensibili l'uno per l'altro.

L'apatia della vita di coppia verso cui si dirigeva sempre più la loro relazione di complementarità sembrava che avesse accentuato i loro copioni, in quanto ognuno si arroccava sempre più sulle proprie posizioni che escludevano il cambiamento.

A Giovanni le emozioni risuonavano in maniera amplificata e si poneva in un atteggiamento di chiusura verso il mondo per difendersi dai suoi attacchi.

Laura, di contro, era assetata di emozioni e si tuffava nel mondo, facendosi anche male, ma la foga di nuotare era per lei più forte del dolore.

Per un periodo Laura ha rappresentato il collegamento tra Giovanni ed il mondo esterno, ma il tempo li ha fatti allontanare: lui sempre più fermo sulla spiaggia, mentre Laura nuotava sempre più verso il mare aperto.

Le storie d'amore possono finire, soprattutto se partono, come in questo caso da un equivoco, ma è la modalità con cui finiscono che lascia spesso l'amaro in bocca.

E' l'indifferenza in cui si cade che fa male quando si nutre affetto, stima e fiducia per una persona.

Forse quando finisce una storia d'amore non c'è molto da dire, ma sicuramente non bisogna scivolare nell'evitamento che fa provare la sgradevole sensazione di fuggire da qualcosa che non si ha il coraggio di affrontare.

Spostare la relazione sulla dialogicità significa spiegarsi e dichiarare chiaramente la fine di un rapporto senza lasciare sospesi e senza, quindi, rischiare di creare ulteriori equivoci.

Quando le persone sono consapevoli dell'affetto e della reciproca disponibilità così come della conoscenza reciproca che ognuno ha della vita dell'altro, è possibile parlare con tranquillità senza rovinare un affetto con recriminazioni e condanne.

### **3.11 Relazione di integrazione ed i suoi limiti: equivoco e logoramento**

La relazione di integrazione nasce dall'incontro dell'organizzato avaro e del generoso sballone.

Tutte le relazioni di affinità presuppongono una evoluzione della personalità verso la sfera valoriale e spirituale e la relazione di integrazione raggiunge il massimo livello di elevazione nel momento in cui tocca il punto di equilibrio tra l'emozionalità ed il controllo, le caratteristiche fondanti delle due tipologie coinvolte in questo rapporto relazionale.

L'integrazione è la relazione che consente di superare la sensazione sgradevole che provoca l'altra persona con i suoi modi di fare fastidiosi. Grazie alla volontà di relazionarsi e di accogliere l'altro è possibile, abbassando la dinamicità, far aumentare la distanza relazionale che evita l'invasione sgradita dell'uno nella vita dell'altro. Contestualmente, se aumenta l'emozionalità, è possibile entrare in maggiore empatia con l'altro per sentirlo più vicino.

Il concetto di integrazione mi rimanda alla metafora della "mezza mela" in cui le anime affini si ricongiungono e, nella unità che si ricompone, realizzano la propria compiutezza e la finalità comune.

L'integrazione, quindi, non come somma di due entità, ma come unione delle stesse.

Gli esseri umani quando si uniscono per “rendere pieno e intero un oggetto” non combaciano perfettamente come le due parti della mela, ma devono rinunciare ad un po’ di se stessi per far spazio all’altro.

Lo sballone, con la sua generosità e piacere nella condivisione, sacrifica volentieri parte di sé per far posto all’altro; l’avaro, con la sua capacità organizzativa e la cura che riesce a prendersi degli altri, gestisce, invece, la relazione in maniera tale che “ gli ingranaggi dello scambio siano ben oliati” e lavorino in armonia.

In questa relazione ogni soggetto raggiunge l’equilibrio tra emozionalità e controllo per dare all’altro le qualità di cui è carente. Le vite si sovrappongono solo in parte e la valenza del controllo serve proprio a lasciare che ognuno mantenga le distanze da quelle sfere individuali che hanno bisogno di maggiore riservatezza.

L’estrema fusionalità dello sballone può causare la perdita della propria identità che rischia di confondersi con quella dell’altro.

La disarmonia tra quello che si è e la vita che si conduce porta ad una dispersione delle proprie energie vitali impegnate in attività mentali e fisiche non appaganti. Nella relazione di logoramento, difatti, si perde il contatto con se stessi, ci si stanca in maniera inconcludente e si prova una sensazione di insoddisfazione.

Per evitare l’involuzione della relazione verso il logoramento i soggetti possono spostarsi verso la mediazione che implica una maggiore dinamicità verso lo scopo comune che si intende perseguire e non verso la vita dell’altro che viene rispettata nelle sue caratteristiche positive e negative, oppure possono spostarsi verso la relazione di riconoscimento attraverso la quale il controllo aiuta a mantenere quella giusta distanza relazionale che permette di rispettare la diversità dell’altro e nel contempo percepire ed apprezzare il suo valore umano.

La mediazione ed il riconoscimento aiutano i soggetti a ritrovare la propria identità con i propri valori per poi riscoprirsi, pur nella loro diversità, spiritualmente uniti nella relazione di incontro.

Nella relazione di integrazione la capacità organizzativa dell’avaro è una qualità essenziale per comporre diverse esigenze e farle convivere in armonia, ma, quando questa stessa caratteristica sfocia in un eccessivo controllo della situazione non solo schiaccia l’altro ma causa anche equivoci.

Questi ultimi, infatti, sono generati proprio da una eccessiva rigidità nei propri pensieri, progetti e modalità attuative, nei quali si resta chiusi senza sentire l'esigenza di esplicitarli chiaramente all'altro soggetto della relazione che in tal modo rimane bloccato in azioni e reazioni poco chiare. Allorquando si rischia di scivolare in questa opposizione potrebbe essere opportuno spostarsi verso la relazione dialogica per chiarire il proprio stato d'animo, i propri pensieri e finalità.

Ancora meglio, io vedrei, lo spostamento verso la relazione d'incontro in quanto, la totale mancanza di sana comunicazione che sta alla base dell'equivoco, potrebbe risolversi accostandosi all'altro in maniera più empatica attraverso un'anima purificata da tanti costrutti mentali.

La dialogicità e l'incontro possono traghettare al riconoscimento ed al rispetto della sfera esistenziale dell'altro che, una volta compresa, aiuta a far chiarezza sui suoi comportamenti.

### **3.12 La relazione d'integrazione vista in una storia di vita**

All'interno della relazione diventa molto importante saper difendere i propri sentimenti ed i propri valori da chi li calpesta in vario modo.

Conoscendo la situazione di Laura, incastrata in un meccanismo di giustificazione dell'altrui comportamento lesivo, la invitai ad una lezione sugli "attentati ai sentimenti" nella quale il docente spiegava "*come difendere i nostri sentimenti dagli attentati e dalle tentazioni che quotidianamente li scuotono o li inquinano. Attentato è una azione sterna, agita nella relazione, con lo scopo, deliberato o involontario, di frammentare i sentimenti*"<sup>6</sup> e definì attentatori coloro i quali mettono in atto queste azioni.



<sup>6</sup> Vincenzo Masini "Dalle Emozioni ai Sentimenti" pag. 241



Laura aveva bisogno di capire che giustificare il comportamento scorretto degli altri porta a giustificare anche il proprio di comportamento errato. Queste giustificazioni a catena fanno restare imbrigliati in una rete di relazioni invischianti e soffocanti.

Per liberarsi è necessario rendersi conto del significato delle azioni e delle parole che si esprimono. Prenderne coscienza significa porre attenzione agli attentati che si possono perpetrare nei confronti degli altri e nel contempo significa assumere una posizione chiara nei confronti degli attentatori.

Non poteva più essere loro complice giustificando le loro scorrettezze.

Doveva imparare a prendere una posizione netta nei confronti di alcune persone a costo di ritrovarsi da sola, ma la solitudine l' avrebbe condotta ad accostarsi maggiormente alla propria coscienza ed a trovare in quest' ultima un' amica con cui dialogare.

L'attentato che lei subiva maggiormente nel relazionarsi agli altri era l'oppressione e la squalifica. Laura, pur avendo 47 anni si sentiva ancora figlia dentro, proiettava la figura del padre ovunque subendo qualsiasi forma di autoritarismo. Non aveva quella libertà interiore che le permetteva di analizzare le situazioni criticamente e senza compromissioni emotive.

Fui felice quando Laura, dopo anni di amicizia con Giacomo, avvertì un giorno di essere contenta di averlo al proprio fianco e scoprì che, dopo tanto tempo, l'amicizia si era trasformata in amore. Aveva anche capito che se avessero iniziato prima di quel momento una vita di coppia lei avrebbe bruciato la loro storia. Giacomo, personalità dal punteggio spiccato sulla deliranza, ha evidenziato fin dall'inizio del rapporto di coppia una parte di sé che non era venuta fuori nel periodo amicale: l'avarico, opprimente, ma soprattutto autoritario.

Laura, senza saperlo, si è trovata ad affrontare il mostro che la impauriva da una vita. Non solo era pronta ad affrontare una vita di coppia, ma ha avuto con Giacomo l'occasione anche di affrontare l' autoritarismo caratterizzato per di più da punte di squalifica proprie del delirante. Questa per lei è stata proprio la prova del nove.

I primi tempi tra di loro scoppiavano guerre "sanguinarie", ma Laura sentiva, in cuor suo, che Giacomo era l'uomo con cui voleva condividere

la propria vita e che grazie a lui stava avendo la possibilità di affrontare “la bestia feroce” che la terrorizzava. Lo definiva il suo compagno “terapeutico”. Attraverso Giacomo ha ripercorso in un arco temporale di due anni tutti gli stadi della propria vita, dall’infanzia all’età adulta, rapportandosi di volta in volta con la figura dell’autorità.

Ora sono sereni e hanno migliorato anche le loro relazioni al di fuori della coppia. La conflittualità di cui mi parlava Laura sembra proprio che li abbia aiutati e che le loro diversità siano state uno strumento per evolversi sia singolarmente che come coppia. Giacomo quotidianamente le mostra come si possa vivere liberi da qualsiasi dipendenza, Laura, invece, gli sta insegnando come gestire la sua superba deliranza all’interno di una relazione.

Lei ha imparato ad essere più critica ed attenta nei confronti del prossimo, lui ha imparato ad ascoltare, ad essere più tollerante e soprattutto a non squalificare l’altro rispettandone la dignità pur se soccombente. Hanno integrato le loro “avarizie”: Giacomo, preciso e meticoloso, le ha insegnato a fare le cose con maggiore cura, Laura più organizzata nei tempi, gli sta insegnando a pianificare meglio le attività che deve svolgere.

Nella relazione di integrazione c’è una forte componente di emotività tenuta a bada da un’altrettanto forte componente di controllo che aiuta a limitare se stessi al fine di far spazio all’altro per realizzare un progetto in comune.

Grazie all’affetto ed alla volontà di costruire una vita insieme, Laura e Giacomo hanno cercato di uscire dai propri individuali punti di vista per raggiungere quell’intimità spirituale che aiuta a superare il bisticcio momentaneo e che mostra la strada che si desidera percorrere con l’altra persona.

La loro prima vacanza insieme fu molto importante per loro, ma sia durante la preparazione della vacanza che durante il viaggio stesso ci furono una serie di equivoci tra di loro perché la voglia di condividere e di avvicinarsi quanto più possibile l’uno all’altro non riuscì ad eliminare rapidamente costrutti mentali ed abitudini ben sedimentate.

.....

Emblematico fu un episodio. Mentre dormivamo di notte sul traghetto lei si allontanò per pochi minuti, al ritorno Giacomo si infuriò perché Laura non lo aveva avvisato della sua assenza.

A Laura, che ha il sonno leggero e soffre d'insonnia, sembrava una crudeltà svegliarlo per informarlo che si sarebbe allontanata solo per poco tempo, Giacomo, invece, interpretò il suo allontanamento silenzioso come una mancanza di attenzione verso di lui che si era svegliato e non vedendola al suo fianco si era spaventato.

Giacomo, non era più solo un amico per Laura, ma si sentiva investito della nuova funzione di *pater familias* del nucleo che avevano costituito. Ed in questo nuovo ruolo si era accentuata la sua componente avara che lo spingeva a vigilare e proteggere la sua famiglia.

Avevano bisogno entrambi di capire che tra di loro avrebbero dovuto parlare maggiormente per spiegare i propri punti di vista senza dare per scontato che l'altro li capisse al volo. Ma soprattutto, sentire la vita dell'altro e riflettere sui suoi trascorsi, tenendo a bada i propri costrutti esistenziali, era la strada per interpretare e rispettare le azioni dell'altro.

Laura, mi racconta che ad entrambi è sempre piaciuto fare le cose insieme, ma, per Giacomo è proprio più forte di lui ritornare sulle cose che Laura ha già fatto per farle meglio, mentre di contro lei spesso non capisce quella meticolosità che le sembra una perdita di tempo. Questa sovrapposizione di attività che ognuno gestirebbe in maniera diametralmente opposta all'altro rischia talvolta di farli scivolare nel logoramento.

Nella vita di coppia si realizza il primo assioma della relazione: un infinito numero di incontri. E si avvera anche il fatto che tra un incontro e l'altro talvolta occorre prendersi un po' più di tempo!

Laura all'inizio della loro storia viveva con senso di colpa lo svolgimento di alcune sue attività che la allontanavano da casa per uno o più giorni, attualmente, invece, queste piccole pause le sembrano indispensabili affinché entrambi possano concedersi un momento di raccoglimento in loro stessi. Durante questi momenti di lontananza prova la sensazione bellissima che, pur facendo cose differenti da quelle che fa Giacomo e frequentando persone a lui sconosciute, lui stia comunque sempre accanto a

lei.

Questa consapevolezza è per me indicativa del fatto che, pur nella diversità dei loro caratteri e nelle opposizioni in cui talvolta scivolano, stanno camminando insieme per realizzare il loro comune progetto.

### **3.13 Relazione di mediazione ed i suoi limiti: evitamento ed insofferenza**

Il ruminante e l'apatico sono i poli generatori di questa relazione di affinità nella quale impegno e pacatezza si siedono a tavolino per mettere a punto un piano di azione che li conduca alla realizzazione di una comune attività. Senza troppi idealismi, si guardano in faccia con concretezza e rispetto cercando, pur nella estrema diversità, di trarre il massimo profitto dalla loro collaborazione.

L'alta forza dinamica che caratterizza questa relazione è direzionata prevalentemente alla realizzazione dello scopo comune e, quindi, a trovare un accordo sugli aspetti pratici del progetto che coinvolge i soggetti i quali non provano a conciliare valori ed esperienze di vita differenti. Questa caratteristica della relazione se da una parte aiuta a preservare l'identità di ognuno ed i suoi valori, dall'altra fa correre il rischio che la distanza che c'è tra i soggetti possa farli cadere nell'indifferenza della relazione di evitamento nella quale ognuno vive in solitudine il proprio vissuto emozionale.

Per uscire dalla solitudine, o meglio, per evitare di caderci, non c'è cosa più gradita del dono. La relazione di disponibilità mette in comunione d'amore con l'altro: fa sentire amati e, quindi, non più soli.

Si esce dalla solitudine anche attraverso la relazione più controllata e meno emozionale del riconoscimento: chi non ha mai provato la sensazione di

calore avvolgente che trasmette un complimento con cui l'altro sottolinea di aver riconosciuto ed apprezzato taluni aspetti della propria personalità o della propria vita?

Quando si scopre di avere un amico è forte la spinta che si sente ad andargli incontro per parlargli.

La disponibilità ed il riconoscimento sono le tappe che rendono possibile l'avvicinamento delle persone affinché le stesse possano instaurare una relazione dialogica nella quale la solitudine emotiva si supera anche attraverso il racconto reciproco delle proprie esperienze, di quello che si prova, di quello che si desidera e di quello in cui si crede.

Quando, invece, la relazione di mediazione si sposta troppo verso il polo del ruminante l'eccessiva foga di quest'ultimo tende a caricare di troppe energie i soggetti che diventano particolarmente reattivi alle sollecitazioni dell'altro con il quale non condividono i medesimi valori e costrutti di vita. Difatti nella mediazione le persone non realizzano la riconciliazione delle loro diverse posizioni esistenziali, ma trovano solo un accordo relativamente agli aspetti pratici del progetto che vogliono realizzare insieme. Lo spostamento verso la ruminanza rischia, inoltre, di far riemergere anche antichi rancori che si pensavano sopiti.

Nella relazione di insofferenza il ruminante è influenzato dal controllo dell'altro adiacente che in questa relazione oppositiva oltre ad irrigidire le persone sulle proprie posizioni, reprime i conflitti esistenti che, rimanendo irrisolti, rischiano di far esplodere pericolosamente la rabbia.

Quando la mediazione rischia di scivolare verso l'insofferenza è vitale riscoprire i sentimenti di amore e di fiducia che si sono provati o che potrebbero essere provati per l'altro affinché le emozioni negative non prendano il sopravvento ed avvelenino la vita.

Bisogna diventare alchimisti e trasformare l'odio in amore .

Nella relazione di disponibilità i sentimenti che si nutrono sono di fiducia ed amore verso l'altro ed è verso questa relazione che si deve andare.

Per allentare il controllo, in questo contesto di tensione, si deve scendere dal proprio arroccamento e rimettersi letteralmente in "discussione" per dialogare con l'altro, ma soprattutto con se stessi. La relazione dialogica può costituire un passaggio per giungere alla relazione di disponibilità.

Lo spostamento che, secondo me è più proficuo per giungere alla stessa destinazione, è quello verso la relazione di integrazione nella quale il

controllo serve in maniera positiva per placare l'emozionalità e per dare ad ognuno il proprio spazio vitale. Nel contempo, anche grazie al clima più disteso, si possono individuare nell'altro non solo le parti che procurano insofferenza e dalle quali, quindi, è bene mantenere una distanza relazionale, ma anche le altre parti la cui diversità è stimolo di crescita .

### **3.14 La relazione di mediazione vista in una storia di vita**

La mediazione, quella vera, Laura l'ha imparata ad applicare solo ultimamente soprattutto sul posto di lavoro.

In passato l'accordo pacifico a cui arrivava con l'altra persona era solo frutto della sua passività: si piegava al volere degli altri a causa della scarsa considerazione del suo punto di vista. Questo suo atteggiamento la portava a scivolare prima di tutto verso l'evitamento di se stessa e di conseguenza anche degli altri.

Altre volte, invece, pur di difendere il proprio ego, si opponeva strenuamente di fronte a taluni comportamenti dei colleghi alzando un muro di totale ostilità che causava relazioni di insofferenza tra di loro.

Dopo tanti anni ha fatto diventare il suo posto di lavoro una "palestra" di allenamento di vita ed ha iniziato a destreggiarsi diversamente tra le diverse relazioni.

All'inizio si è dolorosamente allontanata dal gruppo di "colleghi-amici" storici per osservare se stessa e loro con maggiore distacco e capire le dinamiche che muovevano quel nucleo di persone.

La separazione è stata dolorosa perché si è sentita isolata, ma con il passar del tempo la sensazione per Laura è stata quella della liberazione da chiacchiere inutili e da beghe infruttuose che non la interessavano ed a cui partecipava pur di essere "una del gruppo".

Il passo successivo è stato quello di uscire dal suo eremitaggio per riprendere nuovamente i rapporti con i colleghi, miscelando diversamente gli ingredienti.

Ha preso coscienza del fatto che il gruppo deve lavorare insieme al fine di far continuare a sopravvivere la sede lavorativa.

Ha definito dentro di sé i limiti in cui poteva svolgersi la loro relazione per muoversi entro questi ultimi mantenendo una posizione estremamente soft su tutto il resto.

Sta imparando a non “mostrare il fianco” ed a “chiudersi” per preservare la propria intimità che adesso tiene gelosamente custodita. Nel contempo cerca di avere un atteggiamento aperto per consentire che il lavoro proceda nel miglior modo possibile.

Lei e la collega Anastasia hanno due maniere diametralmente opposte di lavorare.

Anastasia, apatica, ha come motto: minimo sforzo, massimo rendimento. Laura, ruminante, ha come motto: l’impegno fino allo sfinimento.

Ha mediato prima di tutto con sé stessa definendo le proprie priorità: riuscire a mantenersi economicamente ed essere soddisfatta a fine giornata del lavoro che svolge nel migliore dei modi che le è possibile fare.

L’ingranaggio lavorativo è più grande di lei ed ha capito che è importante accordarsi anche con le altre “rotelle” su come devono girare insieme per non ingripparsi. Ognuno con la propria modalità lavorativa è utile all’ingranaggio e, quindi, è importante che il macchinario funzioni e sia produttivo.

Laura ha imparato anche a riconoscere che la tranquillità della collega può essere utile per velocizzare certe attività lavorative senza andare in ansia.

Anastasia, di conseguenza, non avvertendo più il giudizio negativo di Laura sul suo operato, si impegna diversamente nelle proprie attività.

Laura è riuscita a tenere una giusta distanza relazionale che le permette di vivere con tutti i colleghi mantenendo ognuno la propria modalità lavorativa e di vita.

Ha preso, difatti, consapevolezza che le loro vite, che un tempo le sembravano sovrapponibili, devono essere tenute separate in quanto sono contraddistinte da una intensità emozionale e di sentimenti che le differenzia totalmente.

Si realizza così un “infinito numero di incontri” circoscritti al buon andamento della macchina lavorativa mantenendo quella giusta distanza relazionale sia come intimità emotiva sia come temporalità che permette di poter “continuare ad amare i nostri nemici” con i quali lei non si può permettere né di cadere nell’insofferenza e nemmeno nell’evitamento.

Quando, difatti, Laura si accorge che stanno per scivolare verso l’evitamento si sposta dalla mediazione lavorativa alla dialogicità chiacchierando su argomenti, non solo prettamente lavorativi, che possono accomunarli.

Il passo più importante è stato quello di placare la sua ruminanza per scongiurare situazioni di tensione che rischiavano di farla esplodere quando la mediazione diventava troppo poco controllata e vecchi rancori rischiavano di venir fuori.

La consapevolezza della propria libertà interiore, conquistata faticosamente, e la conseguente tranquillità che accompagna lo stato di persona libera, hanno sicuramente agevolato non solo la sua pace interiore, ma anche il suo spostamento verso il polo dell’avaro che l’aiuta a prendersi maggior cura di sé evitando di provare le emozioni negative, che il ruminante involuto cova al suo interno, avvelenandosi e caricandosi negativamente contro gli altri.

### **3.15 Relazione di riconoscimento ed i suoi limiti: delusione e fastidio**

L’incontro tra la libertà del delirante e la sensibilità dell’invisibile crea questa relazione.

Nel riconoscimento il controllo è maggiore rispetto alla componente dinamica ed emozionale e questo permette di creare un clima rilassato affinché ci si possa mettere in ascolto dell’altro ed avvicinarsi a lui cognitivamente ed emotivamente scoprendone i propri stessi vissuti.

Quando aumenta la dinamicità della relazione si rischia di entrare talmente tanto in intimità con l’altro da annusarne la vita, ma alcuni odori che l’altro emana potrebbero anche infastidire. Questa è l’emozione che si può



provare quando la relazione è più epidermica che cerebrale e la vita dell'altro risuona troppo nella propria. Lo spostamento verso il polo dell'invisibile, che assorbe dentro di sé come una spugna il mondo circostante, vivendolo con emozioni amplificate, potrebbe fare regredire il riconoscimento in fastidio.

Per evitare di scivolare in questa relazione oppositiva occorre spostarsi verso la relazione di integrazione nella quale la minore forza dinamica aiuta ad aumentare la distanza relazionale tra le parti ed a far scemare le tensioni che derivano dall'eccessiva vicinanza.

In questa relazione il controllo placa gli animi che possono nuovamente sentire affetto per l'altro la cui diversità diventa il valore aggiunto della propria vita in quanto aiuta a sviluppare la propria parte carente.

Il riconoscimento può involvere nella delusione quando, diminuendo l'umiltà dell'invisibile, aumenta la superbia del delirante che si pone al di sopra di tutti e rimane deluso da tutti coloro che non sono alla sua altezza.

Ed allora il delirante deve scendere dallo scranno e camminare nella piazza tra la gente per capire qual è la realtà della vita e rendersi conto che egli stesso è carente e che per andare avanti non può fare a meno di quelle stesse persone per le quali prova disprezzo e che invece hanno delle qualità umane a lui sconosciute.

Evolvere verso la relazione di complementarità significa non guardare più l'altro dall'alto in basso. Ognuno in questa relazione guarda con concretezza la propria e l'altrui vita rispettando entrambe in un rapporto paritario basato su scambi reciproci in cui si alternano le posizioni down e up dello scambio.

### **3.16 La relazione di riconoscimento vista in una storia di vita**

Il grande passo di Laura fu la realizzazione della relazione di riconoscimento con i propri genitori.

.....

Laura aveva vissuto la sua vita alternando stati di adorazione a stati di contestazione, ma in entrambi i casi, pur essendo oramai una donna adulta, non si era posta in una posizione paritaria nei loro confronti.

La sua contestazione consisteva semplicemente in un tentativo maldestro di affermare la propria personalità.

Quando decise di cambiare la sua vita recidendo le dipendenze affettive, sentì naturalmente la necessità di analizzare il proprio passato partendo, e come è giusto che sia, dalle sue radici.

Il fatto di non poter parlare con i suoi genitori, morti oramai da tanti anni, all' inizio le sembrò un limite insormontabile.

Capì, in seguito, che questo limite poteva costituire un valore aggiunto: il dialogo immaginario che si instaura con chi non è presente fisicamente è più libero dai logoramenti causati dal solito menage quotidiano, dai copioni interpretati e consente l'ardire di dire e fare cose che nella realtà potrebbero essere inibite.

Pur rimanendo dentro di sé fedeli alle caratteristiche di ogni "giocatore", a cui occorre guardare con lucida concretezza, la fantasia dell'immaginazione può aiutare ad inventare nuove relazioni.

Laura scoprì che raccogliendosi nel silenzio della propria intimità riusciva a percepire l'essenza dei propri genitori, le loro vite come esseri umani e non nel loro ruolo di madre o di padre.

Laura un giorno mi disse: "ma se su questo divano ci fossero a discorre con me non i miei soliti amici, ma altri miei coetanei di nome Elena ed Emilio io colloquierei dei nostri comuni stati d'animo anche con loro. Mi confiderei con loro perché, anche se non li conosco bene, io mi fido di loro. Elena ed Emilio, erano i miei genitori, ma sono stati anche loro figli, hanno avuto dei fratelli, hanno vissuto la paura di una interrogazione, il timore di non riuscire a trovare un lavoro, il dolore di una perdita, la gioia di una conquista. Erano i miei genitori, pensò, ma erano anche esseri umani come me".

E da quel momento iniziò a guardarli con altri occhi.

Emilio era morto all' improvviso quando Laura era piccola e lei non lo aveva visto spegnersi così come aveva visto agonizzare e morire Elena.



Iniziò il suo percorso di conoscenza e di amicizia con suo padre pensando che se fosse stato vivo avrebbe avuto quasi novant'anni.

Era lei, quindi, che si sarebbe dovuta prendere cura di lui e proteggerlo.

Immaginò la sua testa ricoperta di pochi e sottili capelli bianchi, lo vide curvo, stanco e fragile mentre mangiava una pietanza calda che lei stessa gli aveva preparato con amore. Immaginò di accarezzargli la testa e poi di abbracciarlo per fargli sentire che lei era lì accanto a lui per amarlo, sostenerlo e proteggerlo.

Voleva rassicurarlo perché sentiva che Emilio era anziano ed aveva paura di morire.

Che strano. Non aveva mai riflettuto sul fatto che Emilio avesse potuto provare un sentimento simile.

Emilio era morto tragicamente quando Laura aveva sette anni e lei era sempre vissuta focalizzando solamente l'attenzione su di sé: su come si era sentita abbandonata da suo padre e nel contempo responsabile di quel gesto e su come quell'evento le avesse segnato la vita. Non si era mai accostata alle sofferenze di Emilio che dovevano essere state strazianti.

Cominciò a partecipare alla vita di suo padre.

Laura ripensò a suo nonno paterno. Un personaggio mitologico la cui eccentricità e ribellione venivano tramandate come leggende da parenti ed amici. Poi ripensò a sua nonna, straniera in Italia, dall'espressione dolce e rassegnata.

Emilio, era figlio di un padre sballone-delirante e di una madre invisibile-apatica. Chissà come si sarà sentito destabilizzato dal primo ed in apprensione per la seconda.

Allora iniziò a ripescare nella sua memoria gli aneddoti familiari che aveva ascoltato da ragazzina per cercare di comprendere gli stati d'animo del padre e le relazioni esistenti nella sua famiglia e quanto queste avessero potuto influire sulla sua personalità.

Ripercorse le loro vite con interesse e tatto: sì, perché aveva anche un po' paura di violare le loro più intime emozioni.

Fino a quel momento la relazione che Laura aveva instaurato con Emilio ed Elena era una relazione di equivoco. Aveva interpretato le loro scelte ed i loro atteggiamenti senza comprendere la spinta che sarebbe potuta stare alla loro base.

Si era sempre sentita messa da parte dalla madre che aveva una predilezione per la sua primogenita, la cui fragilità e sensibilità avevano avuto sempre la meglio sulle legittime esigenze di Laura, che era cresciuta sentendo di non essere stata riconosciuta.

Rivide sua madre bambina e sentì tutta la sua solitudine. Anche Elena aveva perso un genitore, la propria madre, nello stesso modo tragico in cui dopo tanti anni avrebbe visto morire il marito.

Elena affrontò quel dolore quando aveva nove anni e fu costretta a sopravvivere in una famiglia gelida che, probabilmente, a causa proprio di questo gelo l'aveva resa così fascinosamente delirante e nel contempo così straordinariamente compassionevole verso chiunque si sentisse solo o sofferisse.

### **3.17 La relazione di integrazione come integrazione delle parti di sé**

Entrando maggiormente in intimità con Elena ed Emilio scoprì dei lati del loro carattere che la infastidivano.

Proprio non le piacevano alcuni condizionamenti borghesi di Emilio e la faceva tremendamente innervosire l'incapacità della madre di difendersi dal mondo.

Pian piano si accorse, però, che erano gli stessi aspetti del suo stesso carattere che a lei non piacevano.

Laura scoprì all'improvviso che proprio attraverso l'integrazione poteva superare il disagio che provava verso quelle caratteristiche che aveva ereditato e che li accomuna tutti: decise di accogliere quei difetti perché si rese conto che proprio questi ultimi rendevano lei ed i suoi genitori così naturalmente umani.

Accettare fino ad amare quei nei la fece sentire più libera e la condusse ad

amare ancor di più i valori bellissimi che le avevano tramandato.

Le frasi che Emilio, ad esempio, era solito dire : “la parola data è più importante di una firma apposta su un contratto” oppure “quando un amico ti chiede un favore non devi farlo aspettare. Altrimenti gli faresti pesare la tua azione e lo faresti sentire in debito con te” cominciarono a risuonare dentro di lei con una freschezza ed una energia mai avvertite prima di allora.

Laura sentì di amare i suoi genitori così come erano e li abbracciò pensando che loro fossero dentro di lei nel bene e nel male. Erano dentro di lei mentre faceva una camminata in montagna, quando cucinava una pietanza con l’amore che ci metteva sua madre, etc.

Integrando Elena ed Emilio nella sua vita integrò dentro di sé, anche le sue parti scomode.

Si rese conto che fino a quel momento osteggiarle era servito solo ad alimentarle ancor di più. La sua attenzione rivolgendosi esclusivamente e morbosamente a quelle parti ne accentuava l’importanza e le faceva crescere.

Nella relazione di integrazione le parti convivono tra di loro cercando l’una di fare spazio all’altra. Ed è proprio in questa sistemazione che le parti possono mitigare le loro asperità ed ammorbidirsi per vivere insieme e con generosità, senza farsi del male.

### **3.18 La relazione di complementarità con il padre e la madre: l’adulità**

I genitori rappresentano i miti, il re e la regina perfetti, che pur avendo aspetti caratteriali che non si condividono, restano pur sempre degli eroi. La delusione, invece, sgretola il mito creato e fa calare i genitori in una dimensione di esseri umani fallibili e fragili che non ci si aspettava.

Finisce la favola e la realtà viene vista per quello che è realmente, senza quei veli che la celano rendendola gradevole.

Non è la realtà che è negativa, sono i propri occhi che non hanno voluto osservarla nella sua autenticità e l’hanno infiocchettata proiettando su di essa

illusorie aspettative.

E' la realtà che dovrebbe sentirsi indignata per essere stata manipolata!

Voler perseguire nella vita la missione di diventare un essere umano degno significa anche passare attraverso la visione realistica e concreta delle cose per mezzo della mediazione ed integrare quelle parti buie che stanno al proprio interno e che se evolvono posso irradiare luminosità.

Libero da dipendenza e, quindi, di conseguenza saldo nella propria identità, l'essere umano può realizzare con i propri genitori la relazione che, secondo me, contraddistingue questo rapporto: la complementarità.

In questa relazione entrambe le persone hanno il proprio percorso da fare, ma lo fanno sentendosi meno soli perché sanno di poter contare su qualcuno.

Ognuno può dare e ricevere un consiglio, una coccola, un aiuto provando la pace e la tranquillità che nascono dalla fiducia che si ripone nell'altro dal quale non ci si deve difendere sprecando inutili energie.

Le persone sono poste in un rapporto paritario il cui scambio dei ruoli up-down è momentaneo e non intacca la libertà di ognuno di seguire il proprio personale destino nel rispetto di quello dell'altro.

La libertà interiore consente ad ognuno di scegliere e non di subire l'autorità alla quale riconosciamo competenze e qualità morali degne di stima e rispetto.

Nella relazione di complementarità ognuno può ricoprire all'occorrenza il ruolo di autorità per l'altro. Quindi anche un figlio per i genitori.

Essere l'autorità di qualcuno implica delle grosse responsabilità perché non si può tradire la fiducia di chi chiede di essere guidato.

Questa nuova dimensione aumenta il riconoscimento verso i propri genitori che per tanti anni ed ininterrottamente hanno dovuto svolgere il compito di educatori rivestendosi di un'autorità che in molte occasioni deve essere stata anche molto scomoda.

## CONCLUSIONI

*“In medio stat virtus”* dicevano i nostri antenati latini ed aggiungerei che, per vivere tutte le virtù senza cristallizzarsi pericolosamente in una sola di queste con il rischio che la relazione si incancrenisca, occorre anche spostarsi abilmente sul “medio” di un’ altro tipo di relazione portatrice di diversi valori.

Questa tesi è stata per me occasione di studio per approfondire l’analisi dell’impianto relazionale, ma proprio grazie a questo approfondimento ed al potere catartico della scrittura, ho avuto la possibilità di scendere più in profondità nei meandri dei meccanismi relazionali umani.

Sono partita dalle situazioni che limitano la vita di ogni essere umano che, per crescere e diventare adulto, deve recidere quei legami protettivi ed invischiati che si vivono in famiglia e che creano una gabbia la quale non permette di relazionarsi apertamente con se stessi ed il mondo esterno.

Trovare la propria libertà interiore significa osservare con lucidità le catene che ostacolano i propri movimenti e chiedersi con sincerità se si vogliono recidere oppure no.

Si discute e ci si riempie la bocca della parola “libertà”, ma viverla nella propria intimità significa reinterpretare se stessi e le persone care. Tale percorso può fare tanto male sia perché si possono scoprire cose spiacevoli, sia perché si ha paura di cambiare la propria, seppur scomoda, ma comunque rassicurante vita di sempre.

Non si possono più addossare le colpe dei propri malesseri agli altri, ma si possono solo addebitare a se stessi e questo significa prendersi la responsabilità delle proprie scelte e delle conseguenti azioni che si mettono in atto, delle quali si risponde nella solitudine implacabile della propria coscienza e questo vuol dire diventare ognuno l’autorità di se stesso.

La scelta di crescere e, quindi, di prendere in mano la propria vita, presuppone che l’altro diventi un limite / occasione di autoconoscenza dei propri stessi limiti che, se osservati ed affrontati, conducono la persona a

vivere dignitosamente le relazioni umane delle quali si diventa artefici spostandosi al loro interno per evolversi e dare il meglio di sé agli altri ed a se stessi.

All'inizio di questo viaggio la mia meta era quella di analizzare le relazioni evolute ma non sapevo che c'era una meta occulta che attraverso l'analisi e la scrittura mi ha condotto all'integrazione di parti di me stessa.

Cimentarmi nell'analisi delle relazioni di affinità e dei limiti che sono insiti nelle stesse mi ha fatto osservare meglio tante sfaccettature di relazioni vissute in passato o attualmente.

Ho osservato le relazioni di affinità che per me sono state le più significative o emblematiche e mi sono resa conto di come in certi casi la loro cristallizzazione abbia condotto al deterioramento di una relazione o al rischio che si potesse deteriorare.

Scrivere questa tesi è stato come fare un viaggio.

Uno di quei viaggi dai quali si torna ed aprendo la porta di casa si rivedono gli oggetti che si sono lasciati e che hanno una luminosità mai emanata prima.

Loro sono sempre gli stessi, ma è il viaggiatore che è un po' cambiato e guarda la sua casa con occhi diversi e sceglie di disfarsi delle cose che non gli appartengono più e di riabbracciare quelle significative e per le quali nutre affetto.

Ho esplorato le relazioni di affinità ed i loro equilibri calandole nelle esperienze di vita e sono giunta senza rendermene conto a vivere, anche grazie a Laura, la relazione di riconoscimento con i miei genitori che ho iniziato più consapevolmente a guardare negli occhi come esseri umani, liberandoli del ruolo di madre e di padre.

Ci siamo guardati come tre persone adulte legate da affetto e da esperienze che ci hanno accomunato, ma ognuna con una propria identità ed una propria missione nella vita da perseguire.

Il concetto di limite in generale mi ha fatto volteggiare e viaggiare partendo dalla figura del padre per farmi "ritornare alla casa del padre" ed è stato un ritorno da persona adulta emozionalmente e sentimentalmente cresciuta. Per poter tornare in quella casa è necessario uscirne al fine di trovare la propria identità attraverso il dolore della solitudine, il dolore per le ferite



che il padre stesso ci ha inflitto e il dolore che provocano i propri sbagli. La sofferenza, non come punizione, ma come passaggio necessario provocato dal guardare la realtà in tutta la sua crudezza, ma anche bellezza. E' commovente e rasserenante "tornare a casa" ed abbracciare i propri genitori senza sensi di colpa, senza dipendenze e senza rancori, consapevoli solo che ognuno ha cercato di fare del proprio meglio nella propria limitatezza di essere umano e che ognuno, però, è stato a suo modo grande nell'amare l'altro.

Mentre ero al termine del mio viaggio, il cui itinerario era sconosciuto alle persone care, mia sorella mi ha mandato un messaggio nel quale mi raccontava stupita, in quanto non è mai stata un'amante della penna, di come avesse sentito la necessità di scrivere alcune riflessioni che riguardavano la nostra famiglia ed alcuni nodi che per lei si stavano sciogliendo.

Era commossa ed aveva il desiderio di condividere quelle pagine con me. Viviamo in città diverse ed abbiamo vite differenti, ma c'è un filo sottile e forte che ci lega e che ci fa comunicare anche silenziosamente.

Questa è la magia dell'irradiazione affettiva.

Ho iniziato l'esperienza "preposiana" anche per amor suo ed il mio desiderio di riavvicinarmi a lei si è compiuto.

Grazie.



## RINGRAZIAMENTI

Bisogna percorrere una lunga strada per poter conoscere se stessi, ma una volta iniziato il cammino è irrinunciabile il suo proseguimento e, quando si proietta la propria vita nel futuro, la vecchiaia non fa paura perché rappresenta non il deterioramento, bensì l'accrescimento di se stessi. Ringrazio, quindi, il prof. Masini per avermi donato l'elisir dell'eterna giovinezza interiore che si fa beffa delle rughe esteriori.

Lo ringrazio perché mi farà risparmiare tanti soldi di lifting e creme anti-rughe!

Ringrazio la prof.ssa Scotto che con il suo fine sesto senso ha permesso di dare alla mia vita una svolta affettiva importante. Sebbene, talvolta, la citerei per danni!

Ringrazio il prof. Barbagli che mi ha dato l'imprinting con la prima lezione a cui ho partecipato e che solo per pudore non chiamo "mamma"!

Ringrazio la prof.ssa Mazzoni che mi aiutato ad avere una visione più scientifica del counseling.

Ringrazio in ultimo, ma non per ordine di importanza, questa tesi che mi ha permesso di scoprire, tra le altre cose belle ed importanti, anche la sensibile e delicata invisibilità della prof.ssa Raimondo che durante il percorso di studio ha sostenuto e continua a sostenere me e tutto il gruppo con grande affetto ed energia.

Ringrazio la cara Nicolina per le preziose chiavi di lettura che mi hai fornito in questi anni, e per avermi spinto ed incoraggiato a diplomarmi accompagnandomi in questo viaggio senza farmi sentire mai sola. La ringrazio perché senza di lei a Campobasso non ci sarebbe mai stata una sede di Prepos.

Sono tante le persone a cui dire grazie, Valeria e tutta la famiglia "bricolini", Giulia di Sarzana, Totò....ed allora vi abbraccio tutti con immenso affetto.

## BIBLIOGRAFIA

- Barbagli L., (2014), *Pedagogia Relazionale*, La Bancarella Editrice
- Cicchese G. , (2010), *Incontro a te. Antropologia del dialogo*, Città Nuova
- Dizionario Essenziale di Counseling Relazionale e Personologico, (2012), Montag
- Hegel, *Signoria e Servitù'*
- Marchese, Mancini, Greco, Assini. *Stato e società. Dizionario di educazione civica. Per le Scuole superiori* (2009) La Nuova Italia
- Martines T., ( 1986), *Diritto costituzionale*, Giuffrè Editore
- Masini V., ( 2009), *Dalle Emozioni ai Sentimenti*, Edizioni Prepos
- Masini V., (2014), *Modello Prepos*, Montag
- Masini V., Mazzoni E., *Teorie Relazionali Transteoriche*, disponibile on-line sul sito Prepos
- Masini V. e Mazzoni E. *VALORI E RELAZIONI INTERPERSONALI* disponibile on-line sul sito Prepos Pubblicazioni Saggi
- Masini V., Gherghi R. (2013), *L' Irradiazione Affettiva*, La Bancarella Editrice
- Masini V., Gherghi R.,(2010), *La relazionalità attraverso la storia della filosofia*, La Bancarella Editrice
- Mauss M., (2002) *Saggio sul dono – Forma e motivo dello scambio nelle società arcaiche*, Einaudi, Torino
- Norwood R., (2004), *Donne che amano troppo*, Universale Economica Feltrinelli
- Romano B., (2013), *Relazione e diritto tra moderno e postmoderno*, G. Giappichelli Editore – Torino
- Sellin R., (2014), *Le persone sensibili hanno una marcia in più*, Universale Economica Feltrinelli

## SITOGRAFIA

.....

Calogero G., (1962), *Filosofia del dialogo*, p. 73  
<http://www.filosofiaedintorni.eu/calogero.htm>

<http://www.normalarea.com/disturbi-e-patologie/disturbi-psichici/disturbo-dipendente-personalita/>

Kant I., Autorità e libertà,  
[http://www.studenti.it/materie/psicopedagogia/lezione\\_kant\\_educazione.php](http://www.studenti.it/materie/psicopedagogia/lezione_kant_educazione.php)

De Donatis S. «Antropologia filosofica del *dono*: uno scambio "simbolico"». *Dialegesthai. Rivista telematica di filosofia* [in linea], anno 7 (2005) [inserito il 7 luglio 2005], disponibile su World Wide Web: <<http://mondodomani.org/dialegesthai/>>, [39 KB], ISSN 1128-5478.

Tinti B., Toghe Rotte, [http://www.beppegrillo.it/2008/01/la\\_giustizia\\_di.html](http://www.beppegrillo.it/2008/01/la_giustizia_di.html)

Legge 27.07.2011 n° 125 , G.U. 04.08.2011 Pensione di reversibilità: mai più all'uxoricida. <http://www.altalex.com/index.php?idnot=53426>