(Italiano) L’importanza del legame

(Italiano) Scrive Brené Brown:*” Raramente una risposta può migliorare le cose, ciò che cambia le cose è il legame”.*

Il legame fa la differenza nei conflitti, nei disaccordi, nei momenti critici, nelle difficoltà di ogni giorno. Sappiamo, infatti, che spesso le coppie si incagliano come navi quando si arenano su fondali bassi, scogliere o banchi di sabbia, spesso a causa di errore umano, maltempo o problemi tecnici. Per uscire da un incaglio, è fondamentale per una nave prima verificare le condizioni dello scafo e controllare le vie d’acqua, quindi spegnere i motori e, se possibile, usare gli strumenti di bordo per alleggerire la nave o aspettare l’alta marea per liberarla.

Cosa è necessario per disincagliare una coppia, invece?
Quali errori umani hanno portato a bloccare la nave, quale circostanza avversa esterna, cosa non ha funzionato?
A volte le coppie si incagliano in errori di comunicazione e allora sicuramente può essere utile usare tecniche di comunicazione più efficaci: apprendere le modalità della comunicazione assertiva, dell’ascolto attivo, del messaggio in prima persona.

Ma spesso la comunicazione resta inefficace perché il nodo non è il contenuto di ciò che si comunica ma la relazione tra i due partner e, come insegnava già la Scuola di Palo Alto, è sempre la relazione che classifica il contenuto e se la relazione non è buona il contenuto scompare, quasi inghiottito nella nebbia della non comunicazione.

La qualità della relazione è dunque centrale. E, continuando la metafora con la nave incagliata, occorre che una coppia bloccata si fermi e si dia tempo per verificare dov’è l’intoppo e mettere in atto tutto ciò che è necessario per superare l’impasse. Magari occorre alleggerire la nave-coppia da fardelli che non le permettono di rimettersi in viaggio oppure a volte la nave-coppia ha bisogno di una bella marea, un’ondata di acqua nuova per rigenerarsi e riprendere il cammino.

Nella mia esperienza spesso le coppie si incagliano proprio perché la relazione non viene più percepita come viva, calda, emozionante. I partner invece hanno assolutamente bisogno di percepire una relazione densa di significato e di connessione per continuare ad affrontare le sfide della quotidianità, spesso pesanti da sostenere.

Molto spesso ci si dimentica che non si ha tanto bisogno di contenuti nella comunicazione quanto di relazione. Questo accade di frequente, per esempio quando Federica tornava a casa e diceva:” Sono stanca”, Alessandro le rispondeva in maniera lapidaria: “Allora vai a riposare”. In realtà Federica voleva da Alessandro attenzione e consolazione che richiedeva parlando della sua stanchezza.

John Gray nel suo libro *“Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere”* parla al riguardo di uomini *“Mister Aggiustatutto”.*

Gray dice che gli uomini amano trovare soluzioni. Vivono per questo. E se qualcuno li sollecita, loro sono sempre pronti a darne. Eppure quando il Mister Aggiustatutto in questione dà soluzioni questo spesso non funziona. Perché? Perché in realtà più che di soluzioni ciò che la compagna cerca è la certezza della relazione, il sentire che l’altro c’è, è accessibile, responsivo, emotivamente impegnato. C’è un racconto che mi ha sempre colpito e che sottolinea esattamente questa certezza: ci sono beni intangibili più importanti del pane e dell’acqua. Il legame, per esempio.

”Capitano, devo tornare al campo di battaglia,il mio amico non è ancora tornato»
«Permesso negato, soldato!» rispose il capitano, ormai è troppo tardi, il tuo amico sarà già morto.Non posso rischiare anche la tua vita».
La stessa sera videro il soldato tornare dal campo di battaglia portando sulle spalle l’amico ormai morto. Anche lui era ferito mortalmente.
Quando il capitano lo seppe andò su tutte le furie e corse in infermeria:
«Perché mi hai disobbedito? Te l’avevo detto che il tuo amico era già morto. Hai sacrificato la tua vita per nulla!»
«Non è stato inutile, signor Capitano» rispose il soldato morente, «Quando sono arrivato al campo, il mio amico era ancora vivo e quando mi ha visto, mi ha sorriso e mi ha detto: “Amico, sapevo che saresti venuto”»

La relazione, qualsiasi tipo di relazione, e in particolare in una coppia è essenzialmente questo: connessione emotiva, attaccamento, legame.

Autrice: Lucia Coco

Riproduzione riservata ©