

esattamente come il ragazzo, l'uomo che le sta proponendo di vivere insieme, ha il proprio progetto di vita, che non può essere unicamente quello di diventare sua moglie. Credo che anche la frase stessa sia ormai in disuso, sostituita da un più realistico: "Se ci mettessimo insieme?". Che sia lui o lei a dirla per primo, quella frase è l'inizio di un progetto; comporta una decisione (sì o no?), una valutazione (ce la possiamo fare?) e una vision, come dicono i manager.

Mi sono divertita a chiedere all'intelligenza artificiale una definizione di vision. Eccola: «Capacità di definire una proiezione chiara e convincente del futuro, traducendo aspirazioni e valori in una direzione di lungo termine che orienta tutte le decisioni e azioni quotidiane. Si tratta di una prospettiva strategica che va oltre il presente».

Ben detto, AI. Ma è qui che ci scontriamo con la realtà umana, non artificiale: perché quel futuro, di cui quella coppia sta provando a condividere una "proiezione chiara e convincente" per "orientare le decisioni e le azioni quotidiane", ha una caratteristica ineliminabile: l'imprevedibilità, legata a un'altra caratteristica ineliminabile degli esseri e dei sistemi umani, la mutevolezza.

In una vision più lucida e più realistica, la domanda di partenza non dovrebbe essere "Ci va di metterci insieme?" ma "Siamo pronti ad affrontare l'imprevedibilità di una vita insieme?"

È la domanda che faccio anche a voi che leggete:

**Ricordate qual era, in quella fase della vostra vita,
il vostro atteggiamento di fronte all'incertezza?**

Perché, come vedremo, e come dice Bilbo a Frodo nel *Signore degli Anelli*, «è pericoloso uscire dalla porta. Ti metti in strada e, se non tieni i piedi ben saldi, non si sa dove potresti essere trascinato».

Ma non uscire dalla porta significherebbe rinunciare alle scoperte e alle emozioni verso cui ci trascina la vita quando inizia la vita di coppia.

CAPITOLO 2

Fra equilibri e cambiamenti: da coppia a futuri genitori

Anteprima

Se vogliamo semplificare, la condizione di equilibrio della relazione di coppia può essere definita come una situazione in cui entrambi trovano una soddisfazione accettabile a tre bisogni fondamentali:

- bisogni sociali;
- bisogni affettivi;
- bisogni sessuali.

Semplice? Nella vita di ognuno di noi questi bisogni – che sono vitali, come i bisogni fisici di mangiare, bere, riscaldarsi – cambiano velocemente. Se pensiamo alla coppia come a un sistema, cioè un'entità costituita da due elementi che interagiscono continuamente fra di loro ma contemporaneamente interagiscono con l'esterno, e ricevono dall'esterno richieste, informazioni, stimoli di ogni genere, possiamo renderci conto di quanto i bisogni di ciascuno dei due si modifichino, specialmente nelle fasi della vita in cui il processo di crescita e di definizione della propria immagine e della propria collocazione nel mondo è ancora in corso.

Cosa se ne fa, ciascuno dei due, dei propri bisogni e delle proprie esigenze sociali (incontri, relazioni, partecipazione, sviluppo di interessi...), affettive (riconoscimento, accoglienza, amicizia, appartenenza...) e sessuali? Li conosce? Li riconosce? Sa riconoscere quelli dell'altro/a? Sa aiutare l'altro/a a conoscere e riconoscere quelle esigenze? Sa evitare che si strutturi una modalità a due sole opzioni: o mi impongo per ottenere che i miei bisogni siano soddisfatti, o rinuncio a esprimerli e sopporto l'insoddisfazione?

«Non ho mai potuto fare quello che volevo davvero».

«Tu non mi hai mai permesso di...».

«Ho sempre fatto solo quello che andava bene a te».

«Non ho mai potuto scegliere nulla».

«Ho rinunciato a...».

Quando compaiono queste frasi, il segnale è forte e chiaro: quei bisogni vitali non sono soddisfatti. E il fatto è che, quando quelle frasi compaiono, molto spesso l'altro, o l'altra, reagisce con impeto in un contraddittorio indignato.

«Tu? Io ho sempre fatto quello che volevi tu! Io ho rinunciato a...».

Parola chiave: rinuncia. Riflettiamoci bene: ogni cambiamento richiede in qualche modo una rinuncia. E il cambiamento/passaggio da coppia a genitori ne richiede più d'una. Solo che è molto difficile imparare a ricontrattare bisogni, desideri, rinunce nel momento in cui arriva un bambino; la situazione è troppo perturbata, gli equilibri di entrambi sono troppo scossi da una quantità di fattori e da una quantità di emozioni. Bisognerebbe aver imparato prima.

Uscire dalle nuvole

Non c'è un momento preciso in cui la nuvola rosa dell'innamoramento si dissolve, e la vista diventa più chiara, ma succede. All'inizio vorremmo non crederci; d'altra parte abbiamo difeso con così tanta convinzione l'immagine dell'altro/a contro chiunque osasse avanzare la minima critica, che si tratti della famiglia o degli amici: «Non capite niente, a me lui/lei va bene proprio per questo, è speciale!».

Anche se...

Il primo vero test di compatibilità per una coppia è l'inizio della convivenza. No, le vacanze insieme non contano, anche se qualche dubbio,

qualche ripensamento e qualche raffreddamento dell'entusiasmo possono comparire già in quelle situazioni. Già allora comincia a delinearsi lo stile di fronteggiamento dei problemi di quella coppia, che poi è essenzialmente di due tipi: esplicitare o negare. Negare a sé stessi, innanzitutto.

Ecco il racconto di Luisa, 32 anni, che sto seguendo dopo la fine della sua relazione con Mauro, tre anni dopo la nascita della loro bambina: «La nostra prima vacanza insieme doveva essere mitica. Un viaggio in Patagonia, che io sognavo da anni. Eravamo in sette, tre coppie e una mia amica single "storica". Mauro ha cominciato subito a puntarla, faceva il simpatico, la incastrava in conversazioni a due, faceva di tutto per starle vicino al ristorante, in pullman. Se ne sono accorti tutti, ma io avevo pronta la mia versione: "Lui è fatto così, cerca solo di farla sentire a suo agio, di non farla sentire esclusa... e poi a noi va bene così, è una questione di fiducia, figuriamoci se mi dà fastidio!". Ed era quasi vero: mi obbligavo a convincermi di non provare fastidio, perché ammetterlo sarebbe stato troppo difficile».

Lo stile relazionale di una coppia si costruisce nell'equilibrio fra desideri e timori: desidero che questa vacanza vada bene; desidero che questa relazione funzioni; temo che se esprimerò il mio disappunto per i comportamenti dell'altro danneggerò la relazione. Il rischio è che, in questo modo, si impari a negare a sé stessi quel disappunto, quel fastidio, a non dare spazio a dubbi e ripensamenti, a non parlarne a nessuno, neanche all'altro.

E poi la vacanza finisce, si torna a vedersi solo nel tempo libero dal lavoro e dagli altri impegni, e il ricordo di quei dubbi, di quel fastidio, si affievolisce. Pronto però a riemergere e a sommarsi ad altri momenti di fastidio. Nel frattempo, però, la scelta di non esplicitare, di non dire, ha assunto una consistenza diversa e più pericolosa: è diventata una regola della relazione.

Quando inizia una convivenza, le regole della relazione si sono quasi sempre già delineate. Definiscono un sacco di cose, di cui non sempre siamo del tutto consapevoli: diritti acquisiti, doveri accettati, suddivisio-

ne dei compiti. E poi i modi in cui si prendono le decisioni, i modi in cui si esce dai conflitti: chi molla per primo, chi dice per primo “Vabbè dai, facciamo come vuoi tu” o fa i primi passi di riavvicinamento dopo una lite.

**Quali regole riuscite a individuare,
nella vostra relazione di oggi?
Ricordate come sono nate all’inizio della vostra storia?**

Nel momento in cui si condivide la quotidianità con un'altra persona, possono emergere in tutta la loro concretezza ed evidenza aspetti del suo modo di funzionare che non erano comparsi in precedenza, o non erano sembrati rilevanti – abitudini, convinzioni, esigenze, manie piccole e grandi, tic verbali... Caratteristiche che erano sembrate tollerabili o tutt'al più un po' buffe – ad esempio il modo di gestire il tempo o il denaro – possono produrre una crescente irritazione, e il desiderio che l'altro cambi, che la smetta di fare così, di essere così. Ci vorrebbe così poco, in fondo, per comportarsi in modo diverso... e poi sono talmente irragionevoli quelle abitudini, quelle manie.

È in questa fase che sarebbe importantissimo imparare a trasformare i momenti di irritazione e di fastidio nei confronti dell'altra persona in richieste concrete. A volte è sufficiente provarci per capire che forse stiamo chiedendo all'altro/a una cosa impossibile, cioè di non essere come è. Si parte da lì per imparare a negoziare fra esigenze diverse, bisogni diversi, priorità diverse e, in sostanza, a costruire una relazione in grado di reggere i percorsi accidentati della vita.

Non è mai troppo tardi per provarci. Nei momenti di svolta della vita di una coppia – e il momento in cui si scopre di aspettare un figlio lo è certamente – questa può essere una delle cose da fare per attraversare i cambiamenti con meno scossoni e più serenità.

Quello che non sopporto di lei (o lui)

Cose in apparenza banali. Il tempo che ci mette a svegliarsi o a prepararsi per uscire. La sua strana idea che mettere in ordine significhi stipare tutto in qualche armadio o cassetto (“Poi ci pensiamo”). Lo sguardo con cui fissa un cerchietto lasciato dalla tazza sul tavolo, o un'impronta lasciata sul pavimento, per poi correre in cerca di uno straccio imprecando: “Ma non puoi stare attento/a?”. La mania di arrivare sempre mezz'ora prima a qualsiasi appuntamento o, al contrario, la tranquillità con cui arriva regolarmente in ritardo. Il modo in cui parla a sua madre, a suo padre, agli amici. Il modo in cui dice “scusa” per poi continuare a comportarsi esattamente come al solito.

Si comincia a parlarne all'amico/amica più caro, con leggerezza e tanta ironia, da cabarettisti consumati: niente di drammatico, no, giusto per ridere un po'... Ma poi succede che la risata diventa meno divertita, il tono sempre più acido e irritato.

Molto spesso si finisce per individuare un momento in cui quel comportamento è iniziato, decidere che c'è un prima e un dopo: prima lui/lei non era così. Poi...

«Lei è cambiata. Da quando è nato il bambino. No, da prima. Quando era incinta, era davvero... non so... instabile, irragionevole... una pazza!».

L'ha detto Andrea, all'inizio degli incontri di coppia, mentre lei, Stefania, lo guardava in un silenzio carico di risentimento. È questo che pensiamo quando i comportamenti dell'altro ci infastidiscono perché sono incomprensibili, illogici, assurdi: o è pazzo, o è cattivo. O è uscita di testa con la gravidanza, o semplicemente non vuole fare nessuno sforzo per venirmi incontro, per evitare di essere così irragionevole.

Ma Stefania sa di cosa parla Andrea quando dice che era cambiata così tanto?

«Di cosa parli, scusa?», risponde lei piccata, volutamente polemica. Si direbbe che Stefania sappia benissimo di cosa si parla, ma non vuole dare vantaggi al “nemico”: dire che sa benissimo cosa intende Andrea

significherebbe ammettere che, visto che sapeva, avrebbe potuto evitare quei comportamenti.

«Eh già, figurati!», ribatte lui. «Sembrava di stare in ospedale! Tutto misurato, tutto controllato. Questo non si può mangiare, questo non si può fare, e gli orari delle vitamine, e pesarsi tutte le mattine, e dal medico ogni cinque minuti. Ma questo è colpa di tua madre, con la sua fissazione per la salute e i cassetti pieni di medicine. Tutti medici, in famiglia, o tutti malati».

Ecco, uno dei grandi temi della reciproca insofferenza: le famiglie di origine. Come ti hanno cresciuto. Come ti trattano. Come sei, a causa loro. Quando viene evocata la famiglia di origine, il clima diventa pesante; il fastidio per “come sei” si estende a tutta la storia personale, va a toccare elementi profondi e vitali come l'appartenenza, le convinzioni, le esperienze e la condivisione di valori.

«Sei tutta tua madre...».

«Certo, con una famiglia come la tua...».

«Se credi di poter fare con me quello che ti lasciavano fare i tuoi...».

Il percorso di differenziazione rispetto alla propria famiglia di origine fa parte del processo di crescita di ciascuno. Nel momento in cui si forma una coppia ognuno dei due dovrebbe già avere iniziato e sviluppato quel percorso — che non dovrebbe essere reso necessario soltanto dalla formazione della coppia o, peggio, preteso da uno dei due, che magari è più avanti nel processo di svincolo dalla propria famiglia. “Svincolo” non significa rottura o negazione dell'appartenenza, ma capacità di regolare, con una sempre maggiore autonomia emotiva, le proprie risposte rispetto alle richieste e alle aspettative della propria famiglia. Significa anche capacità di sviluppare modelli di comportamento e definire obiettivi e priorità autonomi, personali e, in seguito, condivisi con il proprio compagno o compagna di vita.

I modelli familiari però non si cancellano mai completamente. A vol-

te traspaiono da un modo di dire, da un'abitudine che per l'altra persona è strana, o ridicola. Diventano più visibili nei momenti di presenza dei familiari dell'uno o dell'altro, che possono improvvisamente apparire come una tribù straniera, con le sue storie condivise e le sue ritualità, e possono creare un senso di esclusione, di estraneità o di fastidio e rifiuto. Possono diventare motivo di conflitto nei momenti di cambiamento, quando è necessario trovare punti di riferimento in una situazione nuova; soprattutto se non si è strutturato all'interno della coppia uno stile solido e condiviso di fronteggiamento delle situazioni di incertezza, di preoccupazione, di ansia, o semplicemente di ricerca di nuove modalità di risposta alle situazioni emergenti.

Cambiare senza perdere l'equilibrio

Smettere di essere figli, solo figli, prevalentemente figli è un cambiamento necessario ma faticoso. La costruzione dell'identità di coppia richiede uno scambio di immagini basate sugli sguardi reciproci: cosa sei per me, come ti vedo, come vedo che mi vedi. E quegli sguardi devono essere il più possibile positivi, rassicuranti; ogni passaggio a una nuova fase di vita comporta una perdita dell'equilibrio precedente e il bisogno vitale di trovarne uno nuovo. Se possibile, con la rassicurazione e il sostegno della persona con cui viviamo.

Quando una coppia entra nella fase della genitorialità possono essere ancora in atto altri cambiamenti significativi, che impegnano entrambi nella ricerca di nuovi equilibri personali e possono rallentare o ostacolare il consolidamento dell'equilibrio di coppia. Cambiamenti nella definizione della distanza dalle famiglie di origine, delle modalità di risposta alle loro richieste e anche alle loro critiche; cambiamenti nei ritmi di vita, nella distribuzione del tempo, nella routine quotidiana. Cambiamenti nella vita lavorativa o di studio: come gestire, tenendo conto della relazione di coppia, la possibilità di un trasferimento, l'ipotesi di un corso di perfezionamento all'estero, il desiderio di tentare una