

Amore: Tutto e subito?

Con questo numero chiudiamo il primo ciclo di articoli dedicati alle relazioni d'amore.

Naturalmente l'argomento è tutt'altro che esaurito, e se riceverò dai lettori quesiti o messaggi che mi invitino a riprenderlo, sarò ben lieto di farlo in futuro.

Mentre scrivo, mi rendo conto che questa volta rischio di sfiorare la banalità. Ma pensandoci bene, la banalità nasconde spesso cose importanti, alle quali nessuno fa caso proprio perché sembrano scontate. Allora vado avanti con il mio rischio.

Se riflettiamo sullo sviluppo tecnologico, più che mai galoppante di questi tempi, ci appare evidente che il suo scopo è quello di renderci la vita più facile; ma in che senso? Nel senso che grazie alla tecnologia possiamo ottenere sempre di più, e sempre più rapidamente.

Un esempio per tutti è quello dei telefoni cellulari: grazie alla loro invenzione, oggi è possibile comunicare con chiunque, quando e dove vogliamo, per il tempo che ci è necessario, premendo al massimo tre o quattro tasti. Un bel salto in avanti rispetto a quando, se si voleva chiamare qualcuno, era necessario trovare una cabina funzionante, aspettare che si liberasse, intanto controllare che si avessero abbastanza monete, e poi ricordarsi il numero da comporre, facendo attenzione, mentre si parlava, che dietro di noi non si formasse una coda troppo lunga di gente in attesa.

Insomma, l'epoca attuale ci mette continuamente di fronte al mito del "Tutto e subito", convinti che l'unica cosa da fare sia rivolgersi al rivenditore di fiducia, o al consulente esperto, per realizzare praticamente ogni nostro desiderio. Il bello è che questo processo sta investendo anche le relazioni umane: oggi è possibile trovare gli amici o l'anima gemella semplicemente mettendosi d'avanti ad un computer, o telefonando ad una trasmissione televisiva. Credo di poter dire senza timore di sbagliare, che oggi è molto più semplice e rapido incontrarsi, basta volerlo ed attrezzarsi nel modo giusto.

Tutto ciò è naturalmente segno di progresso e frutto delle grandi capacità intellettive umane, ci sono consentite oggi cose che vent'anni fa nessuno avrebbe potuto immaginare. Il rischio di questo modo

di percepire le cose, per quel che riguarda le relazioni d'amore, è che si finisca per pensare di poter pretendere "Tutto e subito" non solo quando ci si sta conoscendo, ma anche dopo, nella vita di tutti i giorni.

Purtroppo qui tutto dipende da come si parte, e cerco di spiegare:

esprimere un desiderio pensando che esso sia realizzabile e che lo sia rapidamente, ci mette in una condizione svantaggiosa, perché ci troviamo immediatamente con una bassa tolleranza alle frustrazioni e con una altrettanto bassa capacità di mantenere gli impegni presi. Voglio dire che se chiediamo qualcosa al nostro partner e pensiamo di poterla ottenere subito, sarà molto facile esser presi dallo sconforto se quel qualcosa non arriva entro poco tempo, e ci sentiremo molto meno motivati a mantenere tutto il nostro entusiasmo e lo slancio che abbiamo verso quella persona.

Inoltre in questo modo si innesca una reazione a catena, perché esprimeremo tutto il nostro sconforto al partner, il quale si sentirà giudicato come incapace di renderci felici, e quindi vivrà uno stato di disagio, che a sua volta renderà più difficile la realizzazione del nostro desiderio iniziale, e così via.

Nei rapporti interpersonali dunque, e specialmente nella relazione d'amore, pretendere tutto e subito non solo è impossibile, ma addirittura controproducente.

Pensiamo ad una donna che vorrebbe il proprio partner più presente e affettuoso con lei. E' sicuramente giusto che ella esprima questo desiderio, ma siccome si tratta di una richiesta di cambiamento radicale dell'altro, certamente non si potrà realizzare in poco tempo. Quella donna dovrebbe essere certa di aver condiviso il proprio bisogno con l'altro, che l'altro ha ascoltato e considera quel bisogno come se fosse suo, che quel bisogno non sarà dimenticato, ma che soddisfarlo richiede tempo e impegno. L'atteggiamento migliore sarebbe allora non tanto concentrarsi sul fatto che il cambiamento del partner non è ancora avvenuto (Anche se all'inizio questa è la cosa più evidente), ma sui piccoli e inizialmente quasi impercettibili segnali di un cambiamento, che lentamente sta realizzando il suo desiderio.

In questo modo la reazione a catena di cui parlavo prima si trasforma in un circolo virtuoso, perché lei si sentirà amata, sarà sempre più entusiasta e felice per i piccoli sforzi che nota nell'altro, avrà verso di lui sempre più slancio, mentre lui si sentirà gratificato per ciò che sta cercando di fare e incoraggiato a continuare per crescere nella relazione con lei. Inoltre i due saranno più pronti ad affrontare le difficoltà che questo processo di cambiamento comporta, perché si sentiranno uniti sulla stessa strada, e non ai due capi di un eterno "Tiro alla fune".

Spesso durante le mie consulenze le persone mi raccontano di loro desideri espressi al partner e mai realizzati. Ma indagando meglio quasi sempre mi accorgo che quel desiderio è ben arduo da realizzare ed è stato espresso solo pochi giorni prima. Devo allora lavorare per insegnare alla persona a non aspettarsi tutto e subito, a saper pazientare e valorizzare ogni piccolo segnale che faccia vedere un po' più vicina la realizzazione del desiderio, preparandosi a vivere anche momenti di buio, nei quali tutto sembra crollare, perché solo aspettando che finisca il buio si può rivedere la luce.