



Eugenio Vignali, Stefania Muraro,
Alberto Mantovani-Shivaprem

I QUATTRO PASSI



Per creare una relazione felice
nella coppia, in famiglia e nel lavoro

Eugenio Vignali
Stefania Muraro
Alberto Mantovani

I QUATTRO PASSI

Per creare una relazione felice
nella coppia, in famiglia e nel lavoro



Indice

Prefazione	6
Introduzione	8
1. SIAMO DIVERSI	11
2. C'È UN ALTRO MODO DI ESSERE IN RELAZIONE	25
3. PRIMO PASSO: COMUNICO PER NUTRIRE	35
4. SECONDO PASSO: RICONOSCO ED ESPRIMO I MIEI BISOGNI	56
5. TERZO PASSO: QUESTO È SOLTANTO CIÒ CHE IO SENTO ORA	80
6. QUARTO PASSO: RICONOSCO IL VALORE DI QUELLO CHE C'È	104
7. COME UTILIZZARE I QUATTRO PASSI	130
Appendice 1. LA COMUNICAZIONE UMANA	132
Appendice 2. LE SEI FERITE EMOZIONALI DELL'ANIMO UMANO	144
Gli autori	157

*La personalità si sviluppa attraverso il contatto con un'altra personalità.
Questo reciproco risvegliarsi e illuminarsi di pensiero e pensiero, di volontà e volontà, è l'eterna meraviglia della nostra relazione.*

— ERIK GUSTAV GEIJER, POETA SVEDESE.

Capitolo 1

SIAMO DIVERSI

Siamo diversi, non c'è niente da fare, siamo proprio diversi!

Quante volte abbiamo sentito questa frase per cercare di giustificare il disaccordo e le incomprensioni nelle relazioni tra uomini e donne. Quante volte abbiamo attribuito alla diversità fra maschile e femminile la causa dei nostri conflitti e dei nostri disagi relazionali. Ebbene sì, siamo diversi, praticamente in tutto, ma per chissà quale motivo la nostra mente sembra non accettare questa realtà così evidente e continua a pretendere dall'altro atteggiamenti e comportamenti che evidentemente non possono corrispondere alla natura e alla spontaneità di quella persona.

Spesso sprechiamo molta energia psichica nel voler stabilire chi tra i due sia più intelligente o più sensibile, chi sia più affidabile o chi sia più efficiente, chi sia più coraggioso o chi sopporti meglio il dolore o addirittura chi sia superiore o inferiore, trascurando invece la domanda fondamentale: "Siamo davvero così diversi?", e soprattutto: "Come possiamo relazionarci in modo armonioso e soddisfacente per entrambi nonostante questa evidente diversità?". La risposta che cerchiamo non è soltanto un'astratta speculazione, ma ha carattere assolutamente concreto e vitale, poiché la qualità della vita degli individui dipende dalla qualità delle loro relazioni e la

felicità delle persone, specialmente nell'ambito dei rapporti tra uomo e donna, dipende dalla possibilità di intesa, di accettazione, di riconoscimento reciproco e di armonizzazione delle diversità.

Il problema è diventato quanto mai attuale, se non addirittura di urgente soluzione, se pensiamo che oggi in Italia, come nella maggior parte del mondo occidentale, l'indice di "mortalità" dei matrimoni ha superato il 50% delle nuove unioni e che molto spesso la separazione non è consensuale, ma estremamente conflittuale, tanto da detenere il primato per occupazione delle aule dei tribunali.

Le tensioni nelle relazioni di coppia e i conflitti nella vita delle famiglie sono divenuti così abbondanti e frequenti da colpire gran parte della popolazione. Le rilevazioni statistiche del comportamento sociale ci rivelano che ogni anno ci sono più conflitti, violenza e addirittura omicidi tra le mura domestiche, che non per mano della malavita organizzata.

Come ben sappiamo, in ogni parte del mondo, nelle differenti culture, latitudini e credenze religiose gli uomini e le donne si riconoscono sostanzialmente diversi nei vari aspetti delle loro espressioni vitali, come il comportamento, le emozioni, le opinioni, i sentimenti e i valori, ma, nonostante questa conclamata evidenza, non abbiamo ancora compreso e accettato tutto ciò e questo ci porta ancora a intrattenere relazioni troppo spesso conflittuali che ci privano della soddisfazione e della bellezza di incontrarci profondamente e di condividere, con gioia, le nostre esperienze di vita. Se ascoltiamo le conversazioni di molte coppie, notiamo che, frequentemente, i conflitti e le incomprensioni nascono non solo su tematiche importanti della vita coniugale, ma a causa di futili motivi, provocati dal diverso comportamento dei soggetti nei vari momenti della vita quotidiana.

Le critiche più frequenti che sentiamo sono che gli uomini sono insensibili, disattenti, poco interessati ad approfondire una relazione di vera intimità, apparentemente motivati soltanto dalla conquista della donna per il proprio piacere sessuale, ignorando o trascurando quello della partner; al contrario, gli uomini accusano le donne

di non essere sincere e dirette e di voler manipolare la relazione per “mettere su casa”, di usare la sessualità non tanto per dividerne il piacere, ma come strategia per accalappiare un marito. Gli uomini inoltre imputano alle donne di non essere esplicite e di non prendere mai l’iniziativa sessuale, salvo sentirsi imbarazzati e defraudati dal ruolo di seduttori quando ciò accade. Ma ancora di più, molte incomprensioni sorgono per situazioni davvero banali come l’utilizzo del telecomando, l’accantonamento della biancheria sporca o la spremitura del tubetto del dentifricio in un caso, piuttosto che il tempo impiegato per il maquillage o quello trascorso al telefono con l’amica o con la suocera nell’altro. Gli uomini imputano alle donne di non saper fare le manovre con l’auto e di non saper leggere le carte geografiche, salvo però detenere loro stessi il record di incidenti stradali e perdere la direzione soltanto per non aver voluto fermarsi a chiedere informazioni a un passante. Le donne invece accusano gli uomini di sfogare le loro tensioni andando al bar a bere con gli amici o diventando accaniti tifosi sportivi, per poi ritrovarsi esse stesse a calmare l’ansia a colpi di carta di credito per acquisti compulsivi o a svuotare avidamente barattoli giganti della ben nota cioccolata alle nocciole. Ancor oggi gli uomini si stupiscono di come le amiche riescano a trascorrere un intero pomeriggio parlando tra loro contemporaneamente oppure possano fare tre cose nello stesso tempo, mentre le donne compatiscono gli uomini perché non riescono a esprimere le loro emozioni o a espletare più di una attività alla volta.

Queste diversità comportamentali non avrebbero di per sé grande rilevanza, se non fossero causa dei nostri frequenti disagi relazionali. Qual è l’origine di questa diversità apparentemente incolmabile? La risposta ha radici molto antiche e soltanto oggi, con l’aiuto degli studi interdisciplinari di antropologia, psicologia, sociologia e neuroscienze, abbiamo la possibilità di comprendere le cause di tale “diversità ancestrale di comportamento” che continua a influenzare la qualità delle relazioni tra uomo e donna.

Gli studi di psicologia

Gli studi di psicologia attribuiscono la causa della diversità di comportamento fra uomini e donne all'educazione ricevuta in famiglia, specie nei primi anni di età, evidenziando che l'atteggiamento degli adulti nei confronti dei bambini è diversificato a seconda del loro sesso e ne influenzerà la formazione.

Normalmente, fino a qualche tempo fa, quando in una famiglia nasceva un maschietto il padre era desideroso di procurargli tutti quei giocattoli che egli stesso aveva sognato nella sua infanzia. Ben presto iniziava a riempirlo di palloni, modellini di auto, soldatini, armi giocattolo e videogiochi tipicamente maschili, creando così un ambiente che influenzava e condizionava le scelte del bambino prima ancora che egli potesse esprimere una qualsivoglia tendenza soggettiva e autentica. L'atteggiamento con cui il padre si rivolgeva al bambino rivelava le sue aspettative segrete, e cioè che il bambino usasse quei giocattoli per diventare forte e capace come un campioncino di football o di pallacanestro. Se per un qualche motivo il bambino manifestava una sensibilità tipica del mondo femminile, come la passione per la danza, la musica o la pittura, molto probabilmente queste tendenze venivano ignorate, se non addirittura scoraggiate. “Fai l'ometto, non piangere, non essere una femminuccia”, è la tipica frase con cui si condizionavano i bambini a inibire la propria sensibilità per recitare un ruolo di “uomo forte che non deve chiedere mai”, come proposto dai miti massmediatici contemporanei. Se invece il nascituro era femmina, l'intero clima familiare si tingeva di rosa con abbondanza di bambole, cassette e pentoline, ridondante di coccole e vezzeggiamenti per allietare l'ambiente e i giochi della futura mamma e casalinga, in perfetto accordo con il modello sociale e culturale dominante. Questo tipo di atteggiamento diversificato ha indubbiamente influenzato la nostra crescita e lo sviluppo del nostro comportamento.

L'apporto della genetica e delle neuroscienze

Le ricerche hanno però evidenziato che gli esseri umani nascono con un patrimonio genetico già definito e che, dunque, i comportamenti genitoriali non fanno altro che rinforzare (o contrastare) le tendenze innate dei maschi e delle femmine a esprimere le caratteristiche e le qualità proprie del loro genere. Da questa scoperta è nata la sociobiologia, connubio interpretativo tra il comportamento sociale e l'influenza genetica nella formazione e nella crescita degli esseri umani. Le moderne neuroscienze hanno inoltre scoperto che fin dalla nascita vi è una enorme differenza funzionale tra il cervello di un uomo e quello di una donna.

Le ricerche antropologiche

L'antropologia ci fornisce ulteriori elementi per comprendere che la diversità tra uomo e donna ha origini molto antiche. All'inizio dell'evoluzione della specie umana, con la comparsa dell'*Homo erectus* oltre 1.500.000 anni fa, i ruoli dell'uomo e della donna erano già ben definiti e distinti e, prima ancora che sorgessero l'istituzione della famiglia e del matrimonio, gli individui si aggregavano in gruppi tribali con il fine ultimo di proteggersi e sostenersi a vicenda. I vantaggi dell'essere in gruppo erano innumerevoli e principalmente basati sui bisogni primari di assicurarsi la sopravvivenza, la difesa e il supporto reciproco.

Fu in quel periodo che iniziarono a manifestarsi le prime specializzazioni comportamentali di genere e di ruolo. I maschi primitivi, che in ragione della loro prestanza fisica erano più adatti a cacciare e a combattere i predatori e i nemici, si occuparono del sostentamento e della difesa dell'intera tribù, mentre le donne primitive, che spesso erano limitate dallo stato di gravidanza, si specializzarono nel presidiare l'accampamento e nello svolgere tutte quelle attività di mantenimento e accudimento in favore dell'intera co-

munità tribale. Il maschio, che aveva il compito principale di cacciare, per riuscire vittorioso nel catturare animali a volte molto più grandi e veloci di lui, sviluppò una grande capacità di focalizzarsi sulla preda, di studiarla, di prevenirla nei movimenti e infine di colpirla con precisione e potenza. Per ottenere queste fondamentali capacità dovette acutizzare il senso della vista, specializzando il focus e l'attenzione in modo particolareggiato e selettivo, tanto da potersi concentrare solo sull'obiettivo primario, riducendo l'attenzione dal contesto circostante. Inoltre sviluppò anche notevoli capacità di orientamento nelle selve per poter rientrare all'accampamento dopo le lunghe escursioni di caccia. La donna primitiva invece, che nel frattempo era rimasta a presidiare l'accampamento, sviluppò tutta una serie di altre variegate capacità (quali accudire i figli e nel contempo mantenere il fuoco acceso, scuoiare le prede e conciare le pelli per preparare gli indumenti, annodare stuoie, modellare vasi d'argilla, ecc.), tutte attività di carattere stanziale che le permisero di diventare molto abile nei molteplici aspetti della vita domestica. Per riuscire a espletare tutte queste mansioni contemporaneamente, la donna primitiva sviluppò una sensibilità sensoriale di ampio raggio, in grado di sorvegliare l'esterno del campo e nel contempo concentrarsi anche sull'accudimento dei figli e su molte altre attività dettagliate e minuziose. Persino durante il sonno, il funzionamento cerebrale era diverso, tanto che, se per il maschio che rientrava spossato dalle battute di caccia il sonno rappresentava un profondo oblio rigeneratore, per la donna invece la capacità di mantenere uno stato di quiescenza era tale da poter essere risvegliata dal pianto del bambino o da piccoli rumori sospetti.

Ecco spiegato, in sintesi, il motivo per cui nei nostri antenati si attivarono e si specializzarono, in maniera differente nell'uomo e nella donna, le aree del cervello preposte all'espletamento di diverse funzioni e attività.

Le moderne neuroscienze hanno accertato che, a causa di questa specializzazione di comportamento, anche il cervello maschile e quello femminile sono molto più diversi di quanto possiamo im-

maginare a una prima osservazione empirica e se fin dai tempi di Leonardo da Vinci era noto che esso era composto da due lobi principali (Cellula Rationalis, lobo sinistro, e Cellula Phantastica, lobo destro), solo recentemente è stato possibile accertare che vi sono anche grandi differenze strutturali connettive e attitudinali tra il cervello degli uomini e quello delle donne.

La scienza ha inoltre scoperto che il cervello non è soltanto una centralina di comando definita fin dalla nascita, ma un magma di informazioni organizzate in forma plastica in continua modificazione ed evoluzione. Da questa osservazione è stata formulata la teoria del “cervello plastico”, che considera tale organo in grado di svilupparsi e di modificarsi in modo da rispondere sempre più efficacemente ai bisogni primari di sopravvivenza ed efficienza del soggetto rispetto alle minacce e alle opportunità dell’ambiente in cui vive. Per effetto di questa peculiarità, con il passare delle generazioni e l’evoluzione della specie umana, uomini e donne sono divenuti sempre più sottilmente diversi, non solo a livello sensoriale, ma anche nelle modalità di elaborazione individuale delle esperienze nella loro rappresentazione interiore e soprattutto nell’attribuzione del loro significato.

Nell’arco dei millenni si sono evolute così due tipologie di esseri senzienti che, pur sentendosi molto attratti tra loro per effetto delle leggi della complementarità, si trovano a essere sensibilmente diversi nella loro struttura mentale e dunque nella percezione e interpretazione della vita. Questo comporta che le persone dei due sessi, pur vivendo l’uno accanto all’altra, percepiscono le informazioni sensoriali attraverso processi cognitivi differenti e, di conseguenza, reagiscono agli eventi e si comportano in modo diverso, elaborando infine il significato ultimo delle esperienze vissute in modo altrettanto diverso.

Concludendo, quindi, non ci resta che prendere atto che molte delle problematiche di incomprensione tra uomo e donna nascono dalla diversa strutturazione dei cervelli e dalla loro diversa elaborazione delle esperienze vissute.

*Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare
paesaggi nuovi, ma nel possedere occhi nuovi.*

— MARCEL PROUST

Capitolo 3

PRIMO PASSO: COMUNICO PER NUTRIRE

Molti di noi sono cresciuti con la convinzione che la relazione di coppia sia un'esperienza semplice: incontri una persona, te ne innamori e pensi che sia sufficiente che quel sentimento iniziale rimanga vivo per garantirti un futuro felice. Questa purtroppo è una visione tipica delle favole, nel mondo reale le cose non funzionano sempre così. L'amore è certamente un elemento essenziale per unire due persone, ma da solo non è in grado di custodire e consolidare la relazione, poiché è anche necessario che i partner maturino insieme in un percorso di comprensione, di rispetto e di crescita personale, all'interno del quale uno degli aspetti più importanti che permetterà la fioritura del rapporto di coppia è il modo in cui le due persone comunicano tra di loro. Tutti sappiamo, per esperienza personale, che non è sempre facile esprimere il proprio punto di vista e il proprio vissuto emozionale in modo chiaro e comprensibile senza provocare in chi ci ascolta reazioni di giudizio o di difesa. Per riuscire a far crescere la relazione è necessario che i partner trovino un nuovo modo di comunicare tra loro, specialmente nei momenti di disaccordo e nelle situazioni emotivamente difficili.

È proprio da questo punto che iniziamo a percorrere i Quattro

Passi: dalla modalità e dalla qualità della comunicazione nella relazione.

Il nostro Primo Passo si esprime infatti con l'affermazione:

COMUNICO PER NUTRIRE

Nell'ambito di una relazione di qualsiasi tipo, all'interno della famiglia, fra amici, fra colleghi di lavoro, ma specialmente fra partner in una coppia, dovremmo chiederci sempre qual è il vero scopo della nostra comunicazione e con quale energia stiamo trasmettendo il messaggio che desideriamo far arrivare.

Una attenta e sincera analisi delle motivazioni che sono alla base della nostra comunicazione può portare a definire, in generale, due finalità, che spiegheremo nel corso di questo capitolo: *comunico per nutrire* (l'altro e la relazione) o, all'estremo opposto, *comunico per privare*.

Le due diverse modalità corrispondono a due diverse frequenze e creano, di conseguenza, la diversa qualità, il diverso andamento ed esito della comunicazione; pertanto, con consapevolezza e responsabilità, dovremo impegnarci a uscire dai consueti automatismi comportamentali e comunicativi, per abituarci gradualmente a esprimerci nel modo e con l'intenzione più nutriente possibile.

Per una serie di motivi, questa non è una cosa che accade normalmente in modo automatico. Sarà dunque necessario, per molti di noi, passare attraverso una fase iniziale di attenzione e di allenamento a questa nuova modalità, in quanto possiamo provare amore per una persona, ma non è detto che la nostra comunicazione sia nutriente soltanto per questo presupposto.

Raramente ci hanno insegnato a considerare questo aspetto; siamo abituati a comunicare in un determinato modo in base alla nostra educazione, alle nostre esperienze familiari, ai nostri stati d'animo e alle nostre tipologie caratteriali, ma in pochi ci rendiamo veramente conto se il nostro intento è che il messaggio vada a nutrire

o a privare. È ovvio che ciascuno di noi vorrebbe che la sua comunicazione riuscisse a nutrire l'altro e quindi a far crescere la qualità della relazione, ma questa buona intenzione di per sé non è sufficiente se non prestiamo la giusta attenzione al modo in cui esprimiamo i nostri bisogni e trasmettiamo i nostri messaggi.

La scelta di nutrire deve dunque essere consapevole, un intento cosciente, deliberato e riaffermato ogni giorno, tanto è forte e condizionato ciò che esprimiamo invece sulla base degli automatismi che ci appartengono normalmente. Se lasciamo che la nostra comunicazione si svolga in modo casuale e automatico, l'abitudine e la programmazione profonda del nostro linguaggio e del nostro comportamento difficilmente la orienteranno verso il nutrimento, ma sarà anzi molto probabile che prevarrà l'automatismo condizionato del privare. Questa può sembrare una affermazione provocatoria, ma se non ci impegniamo a nutrire, quasi certamente andremo a privare per i motivi che vedremo tra poco.

Il Primo Passo *Comunico per nutrire* diventa quindi un impegno, un'intenzione personale e deliberata, e andrà a costituire uno dei pilastri portanti della relazione, di qualunque tipo essa sia. "Mi impegno a comunicare per nutrire" è la premessa energetica che di sicuro farà svolgere il dialogo e sviluppare la relazione in modo totalmente diverso da come sarebbe stato senza questo intento.

Le nostre abituali modalità comunicative

Per facilitarci nel compiere questo passo, proviamo a renderci conto di cosa avviene normalmente, quando, anziché attivare quegli atteggiamenti che dovrebbero essere presenti in una relazione sana e armoniosa, si creano veri e propri circoli viziosi di appesantimento. Ad esempio, il circolo vizioso della critica e del disprezzo, anziché quello virtuoso dell'accettazione e del sostegno; quello della chiusura difensiva e dell'ostruzionismo invece che della fiducia, dell'apertura e della collaborazione; quello dei pensieri negativi e limitanti

invece che positivi e costruttivi.

Analizzando la forma della comunicazione abituale nei nostri rapporti, scopriamo che siamo più frequentemente orientati alla disapprovazione, al rimprovero, alla critica, all'imposizione o addirittura all'aggressività, e che sottilmente andiamo spesso a trasmettere un messaggio che possiamo sintetizzare così: "Sei sbagliato, non vai bene così come sei". I nostri pensieri riferiti all'altro probabilmente saranno: lui/lei non è come io desidero; lui/lei non fa quello che io desidero; lui/lei non va bene così com'è; vorrei che lui/lei fosse diverso da com'è. Ciò accade senza che nemmeno ce ne rendiamo conto, perché questa è la modalità comunicativa con la quale la maggior parte di noi è stato cresciuto ed educato. Molti genitori, infatti, in buona fede rimproverano e disapprovano i figli per prepararli alle sfide della vita ed evitare loro la sofferenza derivante dalle sconfitte e dai fallimenti. In questo modo cercano di renderli forti e capaci, senza sapere che, così facendo, rischiano di consolidare le loro paure, le loro insicurezze e la poca stima di sé. A molti di noi sarà capitato di sentire queste frasi a proposito dei bambini: "Lo rimprovero per il suo bene... se non lo sgrido non imparerà mai... non gli dico che ha fatto bene altrimenti poi si monta la testa... se lo lodo troppo poi si rilassa, si adagia e non si impegna più...". È probabile che alcune di queste frasi ci suonino familiari, ricordandoci la nostra infanzia, e, se ascoltiamo attentamente, possiamo ancora sentire l'effetto deprimente e di sofferenza che hanno prodotto su di noi.

Quello appena descritto è purtroppo un modello educativo che si tramanda in modo inconsapevole dai genitori ai figli di generazione in generazione, ed è all'origine di quella che viene definita *Sindrome da disapprovazione genitoriale*. I bambini che sono stati educati nella disapprovazione e hanno appreso modelli familiari e relazionali di tipo disapprovante e svalutante, da adulti facilmente applicano a loro volta, in modo automatico, la stessa modalità comportamentale: tratteranno gli altri così come sono stati trattati, con il risultato di far sentire l'altro così come probabilmente si sono

sentiti loro stessi. La psicologia ci insegna che, anche quando siamo adulti, una semplice disapprovazione può rievocare la memoria delle nostre esperienze passate e quindi riattivare le nostre ferite emozionali (come il rifiuto, l'abbandono o l'ingiustizia),² con le più diverse reazioni e conseguenze emotive e comportamentali.

Chi è stato abituato alla critica e alla disapprovazione, dunque, senza rendersene conto è portato a replicare questa modalità comunicativa in tutte le sue relazioni, ritenendo in buona fede di essere in tal modo di sostegno al partner: “Lo faccio per il suo bene... glielo dico io perché da solo non lo capisce... se non ci fossi qui io... da solo non si rende conto, devo scuoterlo... con le buone non mi ascolta, devo usare le maniere forti”. In questo modo si è convinti di aiutare l'altro (e quindi di nutrirlo), ma se si utilizza la modalità disapprovante ciò, di fatto, non potrà accadere veramente. La dinamica è infatti simile a quella di un genitore con un bambino: “Io so cosa è giusto per te e te lo devo insegnare”, e, nonostante la relazione sia tra due adulti, la percezione profonda del ricevente sarà indotta a interpretare il messaggio come *mi sta rifiutando* (e dunque *non mi accetta e non mi ama*) e il suo sistema psico-emotivo reagirà di conseguenza.

Per molti di noi quello che abbiamo descritto è ciò a cui siamo abituati e non immaginiamo nemmeno che vi possa essere un altro modo di comunicare e di essere in relazione.

² Vedi in Appendice “Le sei ferite emozionali dell'animo umano”.