
Liberare dallo smog la relazione di coppia

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Ogni rapporto di coppia si porta dietro qualche ferita, fatta di parole, silenzi troppo lunghi, mancanze di attenzione e di cura. Spesso vi è il desiderio di lasciarsi alle spalle questi momenti per ritrovare la serenità nella relazione. Ma come è possibile lasciar andare questi vissuti dolorosi ed aprirsi pienamente al presente?

Che sia dopo un violento litigio o dopo aver notato una piccola mancanza di attenzione da parte dell'altro, **è frequente all'interno della coppia ritrovarsi impantanati in emozioni e pensieri negativi** che rendono difficile riavvicinarsi l'una all'altro. Giorno dopo giorno la nostra mente accumula giudizi, genera dubbi e fabbrica aspettative. Tendono così a formarsi numerosi strati di quello che possiamo definire uno "smog mentale" che si deposita nello spazio relazionale tra i due partner. Sebbene siano frutto della nostra storia passata, questi strati di giudizi fanno sentire la loro influenza anche nel momento presente, costituendo **un filtro** attraverso il quale guardiamo le nostre esperienze. **Diventa così più difficile incontrare autenticamente l'altra persona**, davanti a noi ci sono infatti pensieri e aspettative che ci parlano di lei, prima ancora di averla realmente vista, ascoltata e compresa. Avviene ad esempio di avere già una risposta in mente, prima ancora che l'altra persona abbia finito di parlare, «tanto io lo so dove vuole arrivare...» Come è possibile dunque riappropriarsi del presente in modo da poterlo vivere in modo autentico, senza continue interferenze da parte del passato? Comunemente si pensa che la soluzione sia eliminare o combattere il pregiudizio. Tuttavia, in base a recenti ricerche scientifiche, è possibile affermare che questo non è il percorso più fruttuoso. In uno studio sul pregiudizio, i due ricercatori **Jason Lillis e Steven Hayes** hanno osservato che **era più libero dai propri pregiudizi non chi cercava di combatterli, ma chi riusciva ad esserne pienamente consapevole**. È solo un'illusione infatti quella di poter controllare ciò che pensiamo o sentiamo. Possiamo, in alternativa, notare questi vissuti, lasciare che siano presenti, ma al tempo stesso far sì che non influenzino le nostre azioni in maniera impulsiva o automatica. Il modo in cui ci comportiamo, infatti, è pienamente sotto il nostro controllo. Anche nella relazione di coppia avviene qualcosa di simile. Posso ad esempio avere il pensiero che l'altro mi stia trascurando, provare rabbia per questo, ma decidere comunque di non assalirlo immediatamente al suo rientro dopo una giornata di lavoro, gettandogli addosso la mia emozione, nel tentativo di liberarmi di essa. Spesso si usa l'espressione: «Avevo bisogno di sfogarmi...» mettendola in contrapposizione con l'atteggiamento opposto, rappresentato dal reprimere le proprie emozioni, fingendo che non esistano o che non contino nulla. In realtà entrambe queste alternative solitamente non sono costruttive né per l'individuo, né tantomeno per la coppia. **È importante concedere a noi stessi la possibilità di sentirci arrabbiati, delusi o trascurati, di notare l'emozione e cosa provoca nel corpo**. Riconosciamo quanto questo sia difficile, cerchiamo di essere comprensivi e gentili con quella parte di noi che sta provando dolore, e solo successivamente cerchiamo il dialogo con l'altro. **L'emozione essendo già stata riconosciuta e accolta dentro di noi, potrà essere condivisa in un clima più sereno, che pone le basi per il dialogo e l'ascolto reciproco**. Creare questo spazio di consapevolezza tra il nostro vissuto e il comportamento è davvero uno strumento prezioso: ci dà la possibilità di scegliere ciò che faremo o diremo al nostro partner, non trascinati dall'emozione del momento, ma guardando verso ciò che è più importante per noi e per la relazione. Ogni situazione, soprattutto se relazionale, può essere vista da una molteplicità di prospettive, e non tutte sono accessibili per noi. Se mi trovo in uno specifico punto di una stanza, è possibile che io non colga la presenza di un oggetto, che invece l'altro dalla sua posizione vede benissimo perché è proprio davanti ai suoi occhi. **Dialogare con l'altro, coltivando questa apertura mentale, può aiutarci a non entrare nel vicolo cieco delle accuse, che portano ciascuno dei due partner**

verso una chiusura difensiva, dove aver ragione è più importante della relazione e del suo potenziale di crescita. Essere aperti e consapevoli ci permette di non essere eccessivamente attaccati ai nostri giudizi e poter così essere pienamente presenti con l'altro, cogliendo le opportunità e gli spiragli di luce che possono aprirsi momento per momento.