

La musica delle relazioni

di Ivan Ordiner

Il violino e il pianoforte si incontrano ma non riescono a suonare insieme: il violino suona in una tonalità, il pianoforte in un'altra ... immaginate che bella musica !

Il violino dice: "io suono bene in la maggiore, ho sempre suonato in questa tonalità, mio padre violino e mio nonno violino suonavano in questa tonalità, perché dovrei cambiarla per suonare con te? Perché dovrei cambiare io ? Cambia tu, no! Per te sarà anche più facile, perché dovrei farlo io?"

Il violino ha due possibilità: o cambiare tonalità e allora la musica della loro relazione potrebbe essere armoniosa, o continuare a soffrire per le stonature senza riuscire a suonare con il pianoforte perché dovrebbe essere lui a cambiare tonalità. Ma il violino non vuole "mollare", sarebbe una sconfitta per lui e per tutte le generazioni dei suoi antenati violini che hanno sempre suonato in la maggiore.

Se desidero avere una relazione felice, il primo passo necessario è quello di assumermi la responsabilità dell'andamento della relazione: sono io che devo accordarmi all'altra persona, non posso pretendere che sia l'altro ad accordarsi con me. Nelle relazioni quando c'è qualcosa che non va la cosa più semplice è dare la colpa all'altro, è la mossa più praticata, socialmente accettata e condivisa e tuttavia è un passo che anziché migliorare, porta ancora più sofferenza nella relazione. Opposto solo in apparenza è il prenderci tutta la colpa noi, da cui autosvalutazione, senso di colpa, desiderio di autopunizione, odio di sé, atteggiamenti che non aiutano certo a migliorare i nostri rapporti. Assumersi la colpa dei problemi delle nostre relazioni è un atteggiamento solo in apparenza diverso da quello di scaricare tutta la colpa sull'altro perché ne condivide la struttura e i presupposti di fondo. Ma allora se non è colpa dell'altro ne è colpa mia, di chi è colpa?

Proviamo a iniziare a pensare in termini di responsabilità invece che in termini di colpa. "Colpa" contiene giudizio, pretesa, accusa, e anche impotenza, passività, "responsabilità" implica libertà, centratura, implica il fatto che c'è un io adulto che vuole, implica possibilità, forza, potere personale.

Allora il passo che siamo chiamati a fare per migliorare le nostre relazioni è assumerci la piena responsabilità dell'andamento della relazione e fare tutto il possibile per cambiare noi stessi, invece che sprecare energie per cercare di cambiare l'altro, cosa che, tra l'altro, è impossibile.

Questa mossa non è sempre facile da applicare: avete mai sentito questa voce dentro di voi: "Sì, lo so che la responsabilità è mia al cento per cento e che posso cambiare solo me stesso, ma questa volta sono sicuro che è colpa tua, è evidente, se tu non avessi fatto quello che hai fatto, le cose sarebbero andate diversamente."

Accusare l'altro, **pretendere** che sia diverso o che si comporti diversamente e **lamentarsi** se non lo fa, sono tre veleni che inquinano le relazioni non appena nascono nel nostro pensiero, anche se pensiamo di non esprimerli. Sono tre modi per creare relazioni meno felici e con più sofferenza, sono tre eccellenti modi per evitare di crescere e di cambiare, sono modi per scansare l'opportunità evolutiva e di crescita interiore che ogni relazione ci mette di fronte soprattutto nei momenti di crisi. La prossima volta che sentirete voci dentro di voi dire: "Sì, le so tutte queste cose, ma questa volta è veramente colpa tua!" fermatevi un attimo e prendete consapevolezza di che musica state voi suonando nella relazione, la musica dell'accoglienza della comprensione e dell'amore, o quella dell'accusa e della pretesa? E se state suonando quest'ultima musica non state forse introducendo un veleno nella relazione indipendentemente da quanto pensate che sia grossa o piccola la vostra parte, indipendentemente da quanto pensate che sia veramente colpa dell'altro? E volete far andare meglio la relazione introducendo veleni?

Questo spesso è difficile perché: "se io ho ragione, se è veramente colpa tua, perché dovrei sforzarmi io di far andare meglio le cose, perché dovrei fare io il primo passo?"

Il bisogno di aver ragione: a volte ci siamo così attaccati che anche se sappiamo che lasciandolo andare ci sentiremo più felici e in pace, non lo facciamo perché pensiamo che non sia giusto farlo. E così continuiamo a difenderci e attaccare l'altro ripetendoci al nostro interno "questa volta ho ragione io e non devo mollare." L'attaccamento al bisogno di aver ragione o a qualche immagine di noi da difendere, è così forte che sembra che se ce la stacciamo di dosso debba venir via anche la carne, tanto ne siamo identificati.

La chiave è fermarsi, smettere di portare inquinanti nella relazione (pretese, lamentele, accuse) e iniziare a portare qualità, risorse (come comprensione, empatia, apprezzamento, generosità) e osservare come le cose cambiano. Da questo passo dipende la nostra felicità e quella dell'altra persona.

L'altra persona non è gentile con me: "Ma come, dovrei fare qualcosa io? Io non ho fatto niente, è lei che è nervosa." Mettiamo che questa persona non sia stata effettivamente gentile (se la parola effettivamente può avere un senso visto che la mia realtà è sempre già un'interpretazione): come hai risposto tu alla sua scortesia? Con un'altra scortesia magari più grande ancora? Cosa ti ha impedito di rispondere in modo diverso?

Una verità molto semplice e molto spesso non riconosciuta: per migliorare una relazione dobbiamo cambiare noi e non pretendere che cambi l'altro. Se vogliamo peggiorare una relazione, invece, cerchiamo di fare il possibile per non cambiare di un millimetro e restare assolutamente saldi nella nostra idea che sia l'altro che deve cambiare.

Chi dei due deve essere aperto, compassionevole, amorevole nei confronti dell'altro?

- Tu!
- Tutti e due, altrimenti non funziona. E quindi visto che io lo sono, tu!
- Ok io, ma quando ti comporti in modo sbagliato è colpa tua, mi fai star male ed è chiaro e ovvio che reagisco!
- Ok quando va tutto bene io, ma quando sei nervosa per i tuoi problemi dovresti prima risolverli e poi io potrei essere calmo e comprensivo!