

Il paradosso delle relazioni

Scritto da Italia Amati

Lunedì 02 Agosto 2010 17:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 09 Agosto 2010 15:50

“Non camminare davanti a me, potrei non seguirti; non camminare dietro di me, non saprei dove condurti; cammina al mio fianco e saremo sempre amici” (Anonimo cinese).

Questa, credo, sia un’espressione che ben definisca un modo sano di relazionarsi. Non solo, quindi, il riconoscimento e il rispetto dell’altro, della sua essenza, della sua unicità, della sua libertà, il favorire la sua crescita, ma anche l’attribuzione di un senso di dignità al suo essere.



IL PARADOSSO DELLE RELAZIONI

La vita è fatta di relazioni. Questa parola, talvolta, ha un suono ambiguo. Vorrei chiarire subito che “coltivare le relazioni” non significa cercare protezioni o favori. Si tratta di una cosa molto più importante: i rapporti umani, interpersonali. Le relazioni possono nascere per caso – come quando mette radici un seme portato dal vento (o da un’ape in cerca di polline) - ma non crescono se non trovano un terreno fertile. Quel terreno è il nostro desiderio di viverle e la nostra capacità di coltivarle.

Spesso, infatti, ci sfugge che:

una relazione è qualche cosa di vivo

Il paradosso delle relazioni

Scritto da Italia Amati

Lunedì 02 Agosto 2010 17:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 09 Agosto 2010 15:50

□ *e che, come tale,*

□ *deve essere alimentata*

□ *per essere mantenuta in vita.*

Una relazione, di qualunque tipo essa sia, nasce, evolve, cresce. La relazione vive: viene alimentata dalle persone che la rendono viva. Nel linguaggio comune abbiamo vari termini per definire una relazione, possiamo parlare infatti di amicizia, di amore, di fratellanza, di amore filiale, di sentimento per un gruppo, ecc.

In ogni caso, affinché un rapporto, di qualunque natura esso sia, possa rimanere in vita, occorre prendersene cura e concedergli del tempo, delle cure e delle attenzioni. Ci sono persone che considerano una relazione come un dato di fatto acquisito, immutabile nel tempo. La considerano "protetta", perché spesso è formalizzata da un atto o da un contratto, come nel caso del matrimonio. Pensare questo, significa confondere la relazione matrimoniale con un pezzo di carta, non capendo che il domani si costruisce con le azioni e le intenzioni di oggi e che nulla è eternamente acquisito. Succede così, anche frequentemente, che una coppia, una volta sposata, non si preoccupi più di alimentare la relazione, pensando che il traguardo sia stato già raggiunto e che nulla potrà turbarlo. Portano così la relazione ad un'inevitabile banalizzazione e ad una probabile rottura. Tutti dovremmo imparare a comportarci in modo sano e costruttivo in una relazione per offrirle il massimo delle chance. Dovremmo nutrirla, "coccolarla", confortarla e consolidarla quando è necessario.

C'è da premettere, però, che nessuno può garantire la durata eterna di uno scambio tra due (o più) persone, perché esse cambiano e con loro anche il loro modo di rapportarsi. Sapersi relazionare adeguatamente implica anche e soprattutto la capacità di stare soli con se stessi. Molti per sfuggire a se stessi hanno bisogno dell'altro. Il bisogno, al contrario del desiderio, suscita dipendenza, che induce un vissuto di schiavitù, di odio, di rabbia, nei confronti di se stessi e degli altri. Relazionarsi in modo autentico è il frutto di una scelta consapevole, di un impegno volto a favorire la crescita propria e altrui. Per fare questo, ancora una volta, è necessario partire da se stessi.

Interrogarsi sulla salute delle relazioni che ci stiamo vivendo significa porsi la seguente

Il paradosso delle relazioni

Scritto da Italia Amati

Lunedì 02 Agosto 2010 17:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 09 Agosto 2010 15:50

domanda: *andiamo d'accordo con noi stessi o al contrario abbiamo qualche difficoltà a restare soli in nostra compagnia?*

Se fuggiamo i momenti in cui ci ritroviamo soli, vuol dire che c'è qualche cosa dentro di noi che è poco chiara. Dobbiamo allora riflettere su noi stessi e cominciare ad affrontare il problema:

abbiamo paura di restare soli con la nostra intimità, perché non vogliamo esplorare il nostro mondo interiore? Cosa c'è di così terribile?

Ora, dobbiamo sapere chi siamo se vogliamo stabilire una relazione sana, sincera e fondata su delle basi solide. Conoscere e contattare la nostra vera natura è indispensabile per essere chiari nei sentimenti, nelle idee e nel comportamento; in questo modo potremo essere degli attori affidabili nelle relazioni con gli altri.

Nella coppia, nelle relazioni professionali come nella comunità, abbiamo tutti bisogno l'uno dell'altro. La relazione a due è un elemento vitale in continuo movimento: ci muoviamo l'uno verso l'altro e ci muoviamo l'uno dall'altro e, in questo, diventa molto importante possedere la capacità di stare da soli senza sentirsi soli. D'altra parte, saper stare da soli è salutare, stare troppo da soli non favorisce il senso di responsabilità verso l'altro. *Il segreto?* Consolidare nella relazione l'autonomia individuale. Ciò ci consente di vivere meglio nelle relazioni e ci consente di preservare il nostro spazio vitale (o confine del sé). Lo

“stare in relazione”

e la capacità di

“trovare l'autonomia mantenendosi nella relazione”

divengono abilità fondanti per la costruzione di una relazione funzionale ed equilibrata.

Sostanzialmente, le relazioni sane, di qualunque natura esse siano, sono quelle nelle quali riusciamo a coinvolgerci mantenendo una “buona dose di indipendenza”. Può sembrare un paradosso - *“com'è possibile essere indipendenti in una relazione?”*- ma è così. Affinché ciascuno di noi costruisca delle relazioni sane occorre che nei rapporti sappia alternare momenti di piena condivisione, di scambio con l'altro/a (o gli altri nelle situazioni di gruppo), a momenti nei quali riesca a stare da solo con se stesso, con le proprie emozioni, sensazioni e bisogni.