



SEMI DI LUCE

Claudia Rainville

L'alchimia dell'amore

Traduzione di
Luciana Cisbani e Giuseppe Allegri



ROIEDIZIONI



SEMI DI LUCE

collana a cura di
Lucia Giovannini

Titolo originale:

L'alchimie de l'amour

Copyright © 2020 Claudia Rainville

Copyright © 2020 ROI Edizioni srl
Via G. Carducci 67, 62100 Macerata
email: info@roiedizioni.it

Design copertina: Margherita La Noce
Illustraz: [lilitamyr/Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com/author/lilitamyr)

Prima edizione dicembre 2020

ISBN 978-88-3620-025-2

Indice

- 9 Prologo
 - Capitolo 1
- 15 Costruire una relazione di coppia
 - Capitolo 2
- 33 Scegliere o lasciarsi scegliere
 - Capitolo 3
- 55 Crescere insieme
 - Capitolo 4
- 93 Scoprirsi attraverso i profili visivi e uditivi
 - Capitolo 5
- 125 Riconoscere le nostre polarità maschile e femminile
 - Capitolo 6
- 153 Riconciliare l'uomo e la donna presenti in noi
 - Capitolo 7
- 185 Capirsi per amarsi meglio
 - Capitolo 8
- 217 Amare la donna e l'uomo presenti in noi
 - Capitolo 9
- 257 Sessualità e intimità

Conclusione	
293 L'importanza dell'equilibrio tra le polarità maschile e femminile	
297 Ringraziamenti	
299 Bibliografia	

*A tutti gli uomini della mia vita.
Senza di voi non avrei mai scritto questo libro.
A tutte le donne e a tutti gli uomini che aspirano
a conciliare libertà e relazione di coppia.*

Prologo

In un primo momento, volevo intitolare questo libro: *Per una società androgina*, cioè una società in cui le polarità maschile e femminile si trovino a essere equilibrate.

L'idea che mi ha spinto a cambiare il titolo è stata dettata dagli eventi che hanno segnato l'anno 2020. Tutto ha avuto inizio in Cina con un'epidemia di polmonite atipica causata da un coronavirus contagioso che poteva rivelarsi mortale. Partito dalla Cina, questo virus è riuscito a contagiare gran parte del nostro pianeta, il che ha indotto le autorità sanitarie a ricorrere a misure eccezionali, come l'uso delle mascherine e il distanziamento sociale.

Queste misure ci hanno mostrato fino a che punto il nostro mondo è in disequilibrio: la classe dirigente limitava le nostre libertà di azione.

I mass media ufficiali, portavoce di quella classe dirigente, alimentavano la paura mostrando quotidianamente delle cifre allarmanti sul numero di persone decedute o ricoverate in rianimazione.

Su un altro versante, i social network ci permettevano di vedere un'altra realtà grazie alla circolazione di video, testi, immagini e interventi di esperti che invitavano alla riflessione.

Si è così instaurata una divisione tra coloro che credevano ai benefici delle misure sanitarie adottate e coloro che le contesta-

vano, vedendo in queste una restrizione delle libertà individuali. Dopodiché è stata la paura a prevalere; non tanto la paura del virus, quanto la paura delle conseguenze in cui si sarebbe potuti incorrere rifiutandosi di piegarsi a quelle misure.

Con il passare delle settimane e dei mesi il numero delle persone ricoverate in rianimazione e il numero dei decessi ha iniziato a diminuire giorno dopo giorno, mentre le misure sanitarie adottate andavano via via aumentando.

Alcuni video realizzati da utenti di Internet mostravano scene di violenze estreme esercitate su coloro che si rifiutavano di adottare le misure imposte dalle autorità.

In uno di questi si vedeva ad esempio una donna che stava usando il collo alto del suo maglione per coprirsi la bocca e il naso. La signora veniva avvicinata da quattro poliziotti che, invece di chiederle come mai non indossasse la mascherina, iniziavano a colpirla con il manganello; va detto anche che mentre lei era priva di qualunque protezione i poliziotti indossavano i giubbotti antiproiettile.

Vedendo immagini simili, è lecito chiedersi che fine abbia fatto la nostra umanità. Com'è possibile che in una società considerata "evoluta" avvengano delle azioni così brutali solo perché ci si dimentica o ci si rifiuta di sottomettersi a una regola?

Quei poliziotti erano indubbiamente in una polarità maschile sprovvista di qualunque sentimento, ed è probabile che pensassero: "Obbediamo agli ordini che ci sono stati impartiti" proprio come i soldati che uccidono dicendo: "Faccio solo il mio dovere!"

Obbedire è buona cosa, riflettere è ancora meglio

All'estremo opposto, ci sono persone che vivono dando una grandissima importanza ai sentimenti e che si sentono totalmente impotenti davanti alla sofferenza che tali misure restrittive possono causare.

Ecco la lettera di un'insegnante che rappresenta un bell'esempio al riguardo:

Stamattina ho accolto i miei allievi. Le regole sanitarie mi impongono di indossare la mascherina, ma è difficile: bisogna parlare con un tono di voce molto alto e articolare bene le parole perché i bambini possano sentire; manca l'aria, a volte bisogna alzare la voce per chiedere di fare silenzio. Io comunque mi adeguo, provo a sdrammatizzare e cerco di mantenere il sorriso; magari riescono comunque a vederlo...

Anche loro devono portare la mascherina, perfino durante la ricreazione. Non possono giocare o mangiare insieme ai loro amici, e devono mantenere le distanze. Alcuni di loro hanno le lacrime agli occhi, e questo mi fa male. Ogni tanto fanno domande, ma faticano a farsi capire; le loro vocine hanno difficoltà a superare la barriera della mascherina. Io non oso chiedergli di ripetere, perché per loro è già così faticoso, allora faccio degli sforzi per capirli. I più timidi restano completamente in disparte, quasi a voler essere dimenticati.

Dopo un po' di tempo sotto quella mascherina inizia a fare davvero troppo caldo, allora ce ne sono alcuni che con discrezione tentano di spostarla, per riuscire a respirare. Io li guardo e non dico niente, e loro docilmente se la rimettono. Dovrei punirli, avrei persino il dovere di farlo. Trovo che sia tutto così patetico!

Ho voglia di togliermi quella merda incollata sulla faccia, ma ancora di più ho voglia di toglierla a loro. Era il primo giorno di scuola, dunque li ho avuti solo per due ore. Tra qualche giorno saranno giornate con otto ore di lezione una dopo l'altra. Quando ci renderemo conto della cosa orrenda che stiamo infliggendo a questi bambini? Per quanto tempo ancora accetteremo questa buffonata?

AUDREY

Questa insegnante è in un eccesso di polarità femminile. Si adegua, soffre nel vedere i suoi allievi soffocare sotto la mascherina, aspetta l'approvazione delle autorità per potersela togliere e permettere anche a loro di farlo. Rispettando le regole del distanziamento si sente sola e impotente. Dovrà prendere consapevolezza dell'uomo presente in lei, della sua polarità maschile, e grazie a questa passare all'azione per scoprire quali

altri insegnanti della sua stessa scuola non condividono quelle regole, così da poter unirsi e rivendicare il diritto di insegnare in condizione umane, magari dicendo al dirigente scolastico: “Ci rifiutiamo di insegnare in simili condizioni, ci rifiutiamo di imporre ai nostri allievi delle regole che non hanno niente di sanitario.” Senza professori la scuola non esiste.

Questi due esempi rappresentano bene il nostro mondo: da un lato, una maggioranza di persone mosse da un eccesso di femminile e schiave della paura, dall'altro una minoranza di persone in un eccesso di maschile prive di qualunque sentimento e assetate di potere.

Io credo che possa emergere una nuova società. Una società fatta come il nostro corpo, in cui ogni atomo, ogni molecola, ogni cellula cooperano per formare e nutrire un tessuto, che a sua volta coopera con altri tessuti per formare e dare vita a organi che collaborano fra loro per formare un organismo e mantenere la sua omeostasi. Quasi tutto ciò che esiste è stato ispirato dalla natura. Allora perché non prendere spunto dal modello più bello che ci sia per costruire una nuova società. Questo sistema “molecolare” basato sulla cooperazione esisteva già nelle società ancestrali.

Nelle società matrilineari¹ gli uomini (o le persone in polarità maschile) esercitavano il potere ma non lo detenevano. Le donne (o le persone in polarità femminile) possedevano il potere ma non lo esercitavano, nel senso che non ricercavano il potere; le donne non si mettevano alla testa del gruppo, bensì al centro. Dunque non c'era gerarchia, né competizione, ma al contrario una cooperazione in cui ognuno era libero di sviluppare appieno il proprio potenziale in modo tale da occupare la posizione più proficua per la collettività. Contribuire al benessere del clan concorreva a portare gioia e una sensazione di compiutezza.

¹ Il sistema matrilineare non è gerarchico e si basa sulla cooperazione. Si tratta di un sistema in cui ognuno, uomo e donna, assume un ruolo specifico e utile al buon funzionamento del clan.

Le società matrilineari vivevano in pace e armonia, finché uomini assetati di potere sottrassero quest'ultimo alle donne riducendole a ruoli subordinati.

Da allora viviamo in questo mondo dominato dal patriarcato.

La società patriarcale esiste solo grazie al rapporto di forza del dominante sul dominato; senza quel rapporto di forza la società patriarcale si sgretola.

La decadenza di una società ha inizio quando l'uomo si domanda: "Cosa succederà?" invece di domandarsi "Cosa posso fare?"

DENIS DE ROUGEMONT

Se vogliamo cambiare questa società in cui una minoranza controlla tutto – l'economia, la politica, la giustizia, i mezzi di comunicazione, la difesa, la medicina e perfino l'istruzione – occorre intervenire alla base.

Gli eventi di questi ultimi decenni ci hanno mostrato che è inutile aspettare che il cambiamento provenga dalla classe dirigente. Abbiamo avuto modo di constatare che nessun cambiamento di Presidente, Primo ministro o partito politico ha portato a un cambiamento della nostra società; e questo perché una società è la risultante delle sue componenti.

Sappiamo che la più piccola forma di società organizzata è la famiglia. E la famiglia è innanzitutto la coppia, che funge da modello per i figli.

Se le coppie si dilanano, come possiamo sperare nell'armonia e nella cooperazione in questo nostro mondo?

Non possiamo ignorare che gran parte delle nostre malattie sono il risultato dei nostri conflitti relazionali. L'elevato numero di malattie ha favorito lo sviluppo dell'impero farmaceutico; questo significa che abbiamo dato un grande potere a coloro che hanno investito nella cura delle malattie. È inutile accusare i grandi laboratori farmaceutici di arricchirsi a nostre spese: spetta a noi renderci responsabili della nostra salute armonizzando le relazioni all'interno del nostro entourage.

Ecco perché ho scelto di operare alla base con questo libro, per aiutare i lettori ad armonizzare il maschile e il femminile

presente in loro in modo tale che possano sperimentare tale armonia nella loro relazione di coppia e/o nelle loro relazioni interpersonali.

Benché questo libro sia imperniato prevalentemente sulle relazioni di coppia, tutti gli insegnamenti che contiene sono applicabili a qualunque altro tipo di relazione (con genitori, figli, amici, superiori, colleghi di lavoro e così via).

Tutte le storie esposte in questo libro sono autentiche; talvolta sono il sunto di storie complementari e sono state volutamente presentate in forma abbreviata al fine di poter trattenere solo l'essenza della mia argomentazione. Questo non significa che il colloquio intercorso tra me e queste persone si limitasse a quelle poche domande.

Se vuoi essere un artigiano di questa nuova società in gestazione, comincia con il creare armonia intorno a te, armonizzando innanzitutto l'uomo e la donna presenti in te.

Mi auguro che tu possa fare parte di quelle coppie androgine che saranno i modelli di cui il nostro mondo ha un grande bisogno per emergere dalla sofferenza.

Io ti guiderò, con tutto il mio amore, attraverso le pagine di questo libro...

La tua amica Claudia

Capitolo 1

Costruire una relazione di coppia

È la semplicità di una vita di coppia ben riuscita a fare, più di ogni altra cosa, una vita ben riuscita.

ARNAUD DESJARDINS

Il D-day era finalmente arrivato. La prima cosa che feci svegliandomi fu guardare fuori dalla finestra, dopodiché dissi a me stessa: “Evviva, c’è bel tempo!” Rassicurata, guardai il mio splendido abito da sposa appeso alla porta dell’armadio. Tra poche ore lo avrei indossato. Le mie incantevoli scarpe bianche non vedevano l’ora di essere finalmente inaugurate. Avevo tutta l’intenzione di godermi ogni attimo di quella giornata.

Mi presi tutto il tempo per fare colazione e gustare un buon caffè. Mia madre mi osservava in silenzio, e quando meno me l’aspettavo disse: “Sai, figlia mia, il matrimonio è come il gioco dei dadi!”

Con quelle parole voleva forse dirmi: “Tutte desiderano trovare un buon marito... Se sei fortunata, questo sarà un lancio vincente.”

Dentro di me pensai: “Non ti preoccupare, mamma, se non sarà quello giusto lancerò di nuovo il dado.”

Il mio futuro sposo aveva a sua volta ricevuto un consiglio dal padre: “Se tua moglie si arrabbia non dire niente, vai a fare un giro e torna quando si è calmata. Così avrai sempre la pace.”

Lui mise in pratica quel consiglio, e infatti quando tentavo di intavolare una discussione faceva di tutto per evitarla e se io, esasperata, alzavo la voce lui trovava il modo di sparire.

Quando tornava, il mio silenzio poteva indurlo a credere che

mi fossi calmata, invece si trattava per me di una chiusura; non avevo semplicemente più voglia di discutere con lui, sapendo che comunque era inutile. Con il tempo, quell'atteggiamento di chiusura da entrambe le parti scavò un fossato tra di noi.

Intraprendere una relazione di coppia è un'avventura all'inter-no della quale ognuno porta il proprio bagaglio di esperienze.

Nell'ultima scena di uno splendido film di Claude Lelouch intitolato *Tutta una vita* si vedono due valigie avanzare una a fianco all'altra sul nastro trasportatore di un aeroporto. Due valigie come due anime guidate dalla mano del destino.

Quando intraprendiamo l'avventura di una vita a due, ognuno di noi porta con sé il proprio bagaglio di esperienze vissute, di influenze ricevute e così via. Ma che conoscenza abbiamo di noi stessi, degli altri, delle relazioni affettive?

A scuola passiamo anni e anni tentando di assorbire dati, teorie, precetti, regole grammaticali, elaboriamo e discutiamo una tesi con l'intento di ottenere dei bei voti, il tutto per accedere a un livello superiore e ottenere in seguito un buon lavoro.

Ma che cosa conosciamo di noi stessi, dell'amore, della psicologia maschile e femminile?

Intraprendiamo una relazione di coppia ignorando completamente quello che potrebbe aiutarci a vivere una relazione armoniosa.

Le persone che hanno avuto il privilegio di crescere in un ambiente familiare sano hanno potuto avere un buon esempio a cui fare riferimento, ma chi è cresciuto in un clima familiare contrassegnato da conflitti, critiche o violenza, come può conoscere quei comportamenti che sono propri di una coppia sana?

Orfana di padre, non avevo avuto un modello parentale a cui potermi rifare. Il mio unico riferimento erano i genitori della mia migliore amica. Sua madre aveva rinunciato al lavoro di educatrice per dedicarsi alla famiglia. Cucinava dei piattini deliziosi e teneva la casa sempre perfettamente in ordine. Prendeva piccoli lavoretti di sartoria per arrotondare alla fine del mese, ma quando i bambini tornavano da scuola si dedicava totalmente a loro. Quella donna era per me l'immagine stessa di una buona madre.

Quanto al padre della mia amica, lo vedevo come il migliore dei padri e il migliore dei mariti: non usciva mai di casa senza prima dare un bacio alla moglie e le consegnava la sua busta paga accontentandosi di una piccola somma che lei gli restituiva per le sue spese personali.

Volevo essere esattamente come quella donna, e come lei volevo essere una buona padrona di casa, preparare dei bei pranzetti a mio marito, essere amorevole e disponibile.

Durante il matrimonio ricordo di aver pensato: “Adesso, tutto quello che voglio è rendere felici mio marito e i miei figli.”

Nonostante tutte le mie buone intenzioni, la quotidianità si è rivelata ben diversa dall’immagine idealizzata che mi ero fatta di una relazione di coppia. Ad esempio, quando mi trovavo ad aspettare mio marito da oltre un’ora, con davanti la buona cena che gli avevo preparato, e lui mi telefonava per dirmi che non sarebbe tornato a casa prima delle 22:00, oppure quando tentavo di esprimergli quello che provavo e avevo la sensazione di parlare con un muro, non avevo dei riferimenti per sapere come gestire le emozioni che provavo.

Mi ci sono voluti degli anni prima di riconoscere che la coppia che avevo preso come modello era tutt’altro che la coppia ideale. Allora ero piccola e non vedevo che quell’uomo si comportava come un ragazzino nei confronti della moglie.

Era a tratti la persona che manteneva la famiglia, a tratti il bambino di casa e a tratti il padre, ma raramente l’uomo.

Non sapeva occupare il suo posto di uomo all’interno della relazione di coppia e, quando lo faceva, era con degli eccessi, imponendo le sue leggi e le sue scelte senza ammettere repliche.

La donna che avevo preso come modello viveva, dal canto suo, in una condizione di sottomissione permanente, poiché riteneva che amare significasse dimenticare se stessi per fare felici le persone amate. Si teneva dentro tutte le arrabbiature e tutte le frustrazioni, consolandosi con il cibo.

Un giorno mi aveva fatto una confidenza riguardo al marito, raccontandomi che durante i primi anni di matrimonio quando lui si arrabbiava non misurava le parole e le diceva cose

molto offensive. In quel momento non avevo capito cosa avesse voluto dirmi.

Probabilmente suo marito aveva avuto un padre dominatore, maniaco del controllo, autoritario e forse lui si era ripromesso di non comportarsi come il padre, di essere un buon marito per sua moglie.

Quello che non sapeva, è che non occupando il suo posto di uomo accumulava moltissime frustrazioni e, come una pentola a pressione, alla fine esplodeva.

Come quella donna, anche io non esprimevo quello che provavo e come lei cercavo di trasmettere a tutto il mio entourage l'immagine di una coppia felice, cioè quello che non eravamo.

Tutto questo non vuol dire che quella coppia non si amasse. Dopo la morte del marito ho rivisto lei e ho notato che aveva un'aria smarrita. Aveva vissuto sempre per la sua famiglia e adesso si ritrovava sola, davanti a un vuoto immenso.

Anche io e mio marito ci amavamo, ma non ci capivamo. I momenti migliori che abbiamo condiviso sono stati quelle delle vacanze: in quelle occasioni lo avevo tutto per me. Quando poi rientravamo, la vita riprendeva il suo tran tran e lui aveva molti altri interessi oltre a me.

Viaggiare era un sogno che accarezzavo da quando ero bambina. Avevo voglia di scoprire il mondo, dunque ogni anno pianificavo la scoperta di un nuovo Paese. Al ritorno da uno splendido viaggio in Portogallo ho sentito la voglia profonda di avere un bambino, ma, dato che non si presentavano delle gravidanze, ho deciso di proseguire nelle mie scoperte. Quella volta avevo optato per il Messico e poiché mio marito non poteva venire con me mi suggerì di partire con mia sorella. Riconoscente della libertà e della fiducia che mi concedeva, sono partita insieme a mia sorella per il Messico con un viaggio organizzato.

Non avrei mai sospettato che quel viaggio avrebbe cambiato il mio destino. Fin dalla sera del nostro arrivo ci proposero di fare un tour dei cabaret e delle discoteche in voga in quel periodo nel Paese. Si unirono al nostro gruppo anche dei messicani e mentre ridevo, tra un bicchiere di tequila e l'altro, non mi

accorsi nemmeno di aver cambiato partner sulla pista da ballo su cui ci trovavamo.

Quando siamo usciti da quella discoteca, l'ultimo partner con cui avevo ballato mi ha seguita, pronto per accompagnarmi nella prossima tappa. A un certo punto lo vidi dare una mancia a un mendicante. Per me fu come un fermo immagine: io avevo già visto quel gesto, ma quando e dove non avrei saputo dirlo. Avevo la netta sensazione di rivivere dei momenti che avevo già vissuto. Era accaduto in qualche sogno o in una vita precedente? O forse la mia anima aveva riconosciuto in quel gesto un momento importante che avrebbe segnato una nuova ripartenza nella mia vita?

Il nuovo locale era più calmo e ciò ci permise di avere del tempo per fare conoscenza.

Tutto avvenne in maniera repentina e assolutamente inaspettata, al mattino di quella stessa giornata ero ancora tra le braccia dell'uomo che avevo sposato, mentre ora mi sentivo trasportata in un altro universo.

In quella notte stellata i miei solidissimi principi volarono in mille pezzi.

Io e quell'uomo abbiamo continuato a rivederci, e i momenti che condividevo con lui risvegliavano tutto quello che in me era sopito. Mi resi conto improvvisamente che con mio marito stavo vivendo una vita di coppia da pensionati. Mio marito aveva viaggiato molto, prima di conoscere me aveva vissuto all'estero e non aspirava ad altro che a una vita ben organizzata, senza scossoni, mentre io avevo appena terminato i miei studi, avevo venticinque anni e voglia di divertirmi, di uscire, di godermela con un uomo della mia età.

Un'infezione intestinale mi fornì la scusa per prolungare il viaggio; non avevo voglia di tornare a casa e, anche se sapevo che dovevo farlo, il mio unico desiderio era tornare in Messico. Volevo rompere le sbarre della gabbia in cui mi ero lasciata rinchiudere nella convinzione che avrei trovato lì la mia felicità.

All'aeroporto, appena mio marito mi vide capì che era successo qualcosa.

Benché avessimo molte difficoltà a intenderci, provavo per lui

un grande affetto, un affetto che assomigliava più a quello che una figlia ha verso il padre. E del resto lui mi chiamava “piccola”. Vero è che quando ci siamo incontrati io ero poco più di una ragazzina. Lui era arrivato nella mia vita per colmare la carenza della figura paterna che mi portavo dentro. Con lui avevo trovato la protezione che mi era mancata, ma ormai la donna che c’era in me voleva vivere, spiccare il volo, voleva uscire da quella gabbia dorata.

Una sera lui era triste e ho voluto consolarlo. Fu la sera in cui abbiamo concepito nostra figlia. Quell’evento mi pose in un tremendo dilemma; da un lato c’era quella gravidanza che avevo tanto desiderato e dall’altro la libertà a cui agognavo. La scelta non fu semplice, ma optai per la scelta dettata dal cuore e proseguii la mia gravidanza. Scrisse una lunga lettera alla bambina che avevo dentro di me, che terminava così: “Con te tornerò a sognare, ti terrò la mano anche dove è così facile perdersi. Attaccati a me e non dimenticare: io devo rinascere con te.”

Rinunciai a tornare in Messico e decisi di concedere una possibilità alla nostra relazione di coppia.

Dopo la nascita di nostra figlia chiesi a mio marito di rinunciare a lavorare in quella organizzazione che lo teneva impegnato tutto il tempo, così da essere più disponibile per me e per nostra figlia. Per lui era una scelta difficile, in quanto ricopriva il ruolo di presidente. Lasciare quel team significava inoltre tradire quelli che contavano su di lui e gli avevano dato fiducia. Voleva arrivare fino alla fine del suo mandato, dunque mi chiese di aspettare. Aspettare era la storia della mia vita: aspettare che mia madre venisse a trovarmi in collegio, aspettare che tornasse dopo che se ne era andata via con il suo fidanzato, aspettare che trovasse del tempo per me... Senza esserne consapevole, rivevo con mio marito quello che avevo vissuto con mia madre, ma adesso mi ero stancata di aspettare. Questa volta non volevo più attendere che qualcuno fosse disponibile per me, volevo afferrare la felicità con le mie mani, pensare a me, essere padrona di me stessa, costruirmi un mio mondo. Comunicai questi pensieri a mio marito, il quale condivise la mia scelta convinto che in meno di sei mesi sarei comunque tornata.

Il mio modello di coppia andò in mille pezzi. Non avevo più un punto di riferimento, ma mi sentivo libera; libera di rilanciare il dado del mio destino nella speranza, questa volta, di ottenere un lancio vincente.

Quello che ignoravo allora era che non esiste un numero giusto: noi attiriamo sempre la persona che farà riemergere quello che trasportiamo nel nostro bagaglio e questo fino a quando non ci saremo liberati di quel passato da cui dipende il nostro modo di agire con un certo atteggiamento o di reagire con un certo comportamento.

Uscire da una relazione di coppia senza aver capito quello che avremmo dovuto imparare insieme al nostro partner ci espone a ritrovare le stesse situazioni conflittuali con un nuovo partner.

Che cosa abbiamo nel nostro bagaglio per intraprendere l'avventura di una relazione di coppia?

Che cosa avevo nella mia valigia?

Avevo l'esempio di mia madre, a cui non avrei voluto assomigliare in quanto amava esercitare il controllo ed era poco presente.

Di lei ammiravo però il coraggio, la determinazione, la capacità di affrontare le difficoltà e di cercare soluzioni. A quell'epoca non mi rendevo conto che ciò che ammiravo in lei erano qualità maschili.

Allo stesso tempo, soffrivo di non avere una "mamma femminile", capace di abbracciarmi, farmi delle coccole, ascoltarmi, capirmi, complimentarsi con me. Per poter fare tutto questo lei avrebbe dovuto lasciar spazio alla sua parte femminile.

Ma come avrebbe potuto lasciar vivere la donna che c'era in lei? All'età di trentasei anni si era ritrovata vedova con sette figli a carico. Quella situazione la obbligava ad agire con intraprendenza per mantenere in vita i suoi figli. Tutte le decisioni spettavano a lei, e non potendo contare sul sostegno, l'incoraggiamento o il consiglio di un uomo aveva finito con lo sviluppare la sua polarità maschile, a scapito di quella femminile.

Tuttavia, quando si trovava a vivere la fine di un rapporto sentimentale, quando si sentiva sola oppure in carenza di affetto, a emergere era la bambina che c'era in lei, la quale si manifestava attraverso atteggiamenti di vittimismo. Porsi nell'atteggiamento di vittima le procurava l'attenzione e la commiserazione delle mie sorelle maggiori.

Io detestavo vederla in quelle condizioni: se fosse crollata, su chi avremmo potuto fare affidamento? Lei era la nostra colonna, ma in quei momenti invertiva i ruoli: si aspettava di ricevere il nostro sostegno e il nostro incoraggiamento, mentre eravamo noi ad avere bisogno di lei.

Sentivo che giocava con i nostri sentimenti, che ci manipolava per ricevere il nostro affetto.

Questo atteggiamento di mia madre mi diede un'immagine molto negativa della donna e mi portò a concludere che essere donna equivaleva a essere debole, vulnerabile, giocare con i sentimenti degli altri.

Da parte mia, io volevo essere forte, indipendente, e per fare questo ho negato le mie paure, rimosso le mie emozioni, ho indossato una corazza nella convinzione di proteggermi in quel modo dalle aggressioni esterne. Come una tartaruga, esternamente potevo sembrare invulnerabile, mentre interiormente ero ipersensibile.

Quando avevo quindici anni mia madre è andata a convivere con l'uomo che frequentava da anni. Aveva aspettato che quasi tutti i suoi figli fossero autonomi per non dover ritrovarsi a scegliere tra i figli e il marito.

Quando in casa c'era qualcosa che non andava, mia madre diceva a mia sorella e a me: "State zitte, qui non siamo a casa nostra."

Con suo marito, vivevamo come in caserma. Lui aveva instaurato delle regole: ogni volta che lasciavamo aperta un'anta dell'armadio ci decurtava venticinque centesimi dai tre dollari della manetta che ci dava per le nostre spese. Con noi aveva trovato il modo di imporci una disciplina, ma con mia madre andava ben oltre.

Per lui l'organizzazione e l'ordine erano fondamentali, e la rimproverava con frasi del tipo: "Quando ero scapolo, mi alzavo di notte e riuscivo a farmi un caffè senza avere bisogno di accendere la luce, mentre oggi, in pieno giorno, non riesco nemmeno a trovare il contenitore del caffè."

Con quell'uomo mia madre aveva finito per adottare un eccesso di atteggiamento femminile.

Lui non sopportava che lei decidesse al posto suo e che gli dicesse cosa fare o come comportarsi. E, se mia madre insisteva, lui alzava la voce, così lei si arrendeva subito.

Molte volte le ho sentito dire: "Su, Jos, non prenderla così!", "Sai bene che...", "Dai, calmati!" Ma più lei tentava di calmarlo, più lui si arrabbiava.

Voler calmare un uomo innervosito significa non concedergli il diritto di essere arrabbiato, cosa che ha l'effetto di amplificare la sua rabbia.

Lavoravano entrambi fuori casa, ma quando rincasavano lui si metteva davanti al televisore o si dedicava ai suoi lavoretti in garage. Non partecipava in nessuno modo ai lavori domestici, che considerava di competenza della donna.

Mia madre si comportava come la sua cameriera. Gli portava perfino il tè a fine pasto. Quella tazza di tè divenne per me la goccia che fa traboccare il vaso e ripromisi a me stessa che io non avrei mai servito un uomo.

Mio marito, era certo, si sarebbe occupato con me dei lavori domestici.

Quel ruolo di sottomissione che mia madre ebbe verso il mio patrigno accentuò in me il rifiuto del femminile, e conseguentemente del lato femminile presente in me.

Quell'uomo che realizzava appieno il suo lato maschile con mia madre, di tanto in tanto si permetteva di esprimere il suo lato femminile con me. In quei momenti si concedeva il tempo di ascoltarmi, di accogliere le mie domande, di discutere con me, tanto che con l'andar del tempo ho finito col preferire lui a mia madre.

Mentre mia madre viveva il suo lato femminile insieme al

marito, nella relazione con me realizzava il suo lato maschile. Io e lei praticamente non comunicavamo: appena finivamo di mangiare, hop, si doveva subito sparecchiare, lavare i piatti, sistemare la cucina; non sopportava di veder ridere me e mia sorella; se vedeva che non stavamo facendo niente, subito trovava una qualche incombenza per noi e, dopo che avevamo finito il lavoro, era bravissima nel farci notare quello che non era stato fatto bene piuttosto che quello che era stato eseguito correttamente.

Avevo un atteggiamento di ribellione verso mia madre e una sola urgenza: poter andarmene fuori da quella casa.

Dentro la mia valigia portavo un grosso conflitto con il femminile, ma quello che non sapevo era di essere in conflitto anche con gli uomini.

Sono stata cresciuta dai miei nonni materni, con cui ho vissuto fino alla morte di mio padre, che non conoscevo poiché mia madre lo ha lasciato poco prima che nascessi. Mia nonna era molto affettuosa con i suoi nipoti, ma distante e fredda con mio nonno, che criticava di continuo.

Il nonno era sordo, il che non sorprende dato che si era chiuso completamente a mia nonna: non solo non la ascoltava, ma non voleva nemmeno vederla. Con la sua pipa, aveva trovato il segreto per farla scomparire dietro a una coltre di fumo.

Se lei gli chiedeva di sbattere un tappeto, lui prendeva a pretesto che gli faceva troppo male la schiena; a quel punto mia nonna afferrava il tappeto e andava a scuoterlo con vigore. Lei non si rendeva conto dell'immagine negativa che mi trasmetteva del nonno e, di riflesso, degli uomini. Da quegli atteggiamenti io ho concluso che mio nonno era un fannullone e che la donna fosse superiore all'uomo. Quella conclusione ha avuto delle ripercussioni molto negative nelle mie relazioni di coppia e nel rapporto con mio figlio, poiché senza esserne consapevole adottavo un atteggiamento di superiorità nei confronti degli uomini.

Alla morte di mio padre fui messa in un collegio per iniziare il mio primo anno di scuola. Uscita dal collegio andai a vivere insieme ai miei fratelli e alle mie sorelle. Avevo dunque avuto un'immagine negativa dell'uomo attraverso la figura di

mio nonno, ma non era niente a confronto di quello che avrei vissuto con mio fratello maggiore. Mia madre aveva affidato a lui il compito di stabilire le regole di rispetto e disciplina in casa. Purtroppo, lui non aveva né la maturità né il consenso da parte di nessuno di noi fratelli per assumere quel ruolo e così i conflitti erano all'ordine del giorno. A quante scene di violenza ho assistito? Avevo una paura folle di lui, tanto da essere terrorizzata dalla sua semplice presenza.

Ciò mi diede un'immagine ancora più negativa dell'uomo. Per me, un uomo che si arrabbiava era crudele, cattivo, senza cuore, duro, dominatore e anche pericoloso.

Ero dunque attirata dagli uomini dolci e gentili, uomini in grado di proteggermi. Non ero ancora a conoscenza della polarità maschile e femminile. Benché il mio primo marito fosse di un'indole buona e mi lasciasse libera, esercitava su di me un forte ascendente. All'epoca pensavo che fosse solo iperprotettivo. Mi ci sono voluti anni per riconoscere che mio marito stava effettivamente incoraggiando la mia dipendenza da lui, per assicurarsi di non perdermi. Dopo la nascita di nostra figlia sono partita per scoprirmi e soprattutto per riappropriarmi di me stessa.

Per far sì che più nessun uomo avesse un così grande ascendente su di me, feci in modo di guadagnarmi un'autonomia economica e sviluppai la mia polarità maschile.

Fu allora che ho incontrato quello che sarebbe diventato il padre di mio figlio. Quell'uomo, che non aveva sufficiente fiducia in sé, ammirava la donna intraprendente e audace che ero. Non era consapevole di ammirare in me delle qualità maschili che lui non possedeva. Dal canto mio, io tentavo sempre di spronarlo a migliorarsi così da diventare l'uomo che sarei stata orgogliosa di avere al mio fianco.

Quello che per una donna è un desiderio di miglioramento viene molto spesso percepito da un uomo come una critica. Ciò induce pertanto l'uomo in questione a dire: "Accettami per quello che sono..."

L'uomo non si rende conto che quando la sua compagna cerca di migliorarlo è per poterlo ammirare.

Questo perché la donna (o l'uomo nel suo lato femminile) deve poter ammirare il partner per amarlo.

In questa seconda relazione di coppia era il mio compagno ad ammirare me. Sotto questo aspetto, lui era nella sua polarità femminile, mentre io, che volevo continuamente spingerlo all'azione, ero nella mia polarità maschile.

Essendo io ben radicata nella polarità maschile, quando lui tentava di occupare il suo posto di uomo si venivano a creare dei conflitti. Era un continuo litigare su delle inezie e, conflitto dopo conflitto, siamo andati avanti per cinque anni.

Un giorno, dopo che ci eravamo separati, mi fece questa confidenza: "Forse ti stupirà, ma i momenti in cui ti ho amata di più erano quando eri ammalata."

Effettivamente lo trovavo sorprendente e mi trovai a pensare: "Perché la nostra relazione fosse armoniosa avrei dovuto essere sempre ammalata!"

Ripensandoci con il giusto distacco ho capito che gli unici momenti in cui vivevo il mio lato femminile erano quelli in cui ero ammalata, e in quei frangenti lui aveva la sensazione di occupare il suo posto di uomo al mio fianco.

Avevo parecchio da imparare sulle relazioni di coppia... Paradossalmente, stavo preparando il seminario "Coppia in evoluzione", ma quella che vivevo con lui era piuttosto una coppia in ebollizione. Me ne resi conto e decisi di riacquistare la mia libertà, sperando di incontrare l'uomo con cui avrei finalmente potuto vivere la relazione di coppia a cui aspiravo. Ero pronta a lanciare nuovamente il dado del mio destino.

Ho vissuto due altre brevi relazioni prima di incontrare colui che credevo essere finalmente quello giusto.

Con lui ero pronta a impegnarmi anima e corpo, cosa che non avevo fatto nelle mie precedenti relazioni. Se necessario, ero pronta a rimettermi in gioco; questa volta ero determinata a far andare bene la relazione di coppia.

Fu allora che iniziai a riconoscere le polarità maschile e femminile, ma non sapevo ancora come armonizzarle.

Il mio nuovo compagno era cresciuto con un padre autori-

tario, a volte brutale, che imponeva la sua legge, e una madre che ne era la vittima. Non avrebbe voluto per niente al mondo assomigliare al padre, per lo meno a quello che aveva conosciuto in gioventù.

Questo lo aveva portato a rinunciare alla sua polarità maschile.

Per lui, essere un uomo equivaleva a essere crudele, cattivo, distaccato da sentimenti ed emozioni.

Il mio compagno preferiva il mondo delle femmine e le qualità femminili, il che lo portava a mostrarsi benevolo, comprensivo, gentile, a provvedere ai miei bisogni mettendo i propri in second'ordine.

Ero convinta di avere finalmente trovato l'uomo che avevo tanto atteso, per questo non ho esitato nemmeno un attimo davanti alla sua proposta di matrimonio. Ne ero certa: si trattava dell'uomo della mia vita.

All'inizio eravamo entrambi sulla nostra piccola nuvoletta rosa trafitta dalla freccia di Cupido, ma con il passare del tempo accadde che il mio buon marito passò dalla polarità femminile a un eccesso di polarità maschile, iniziando a mostrarsi freddo, indifferente, completamente distaccato dai sentimenti. Talvolta gli chiedevo: "Ma dove è andato a finire quel marito dolce che ho sposato?" E lui mi rispondeva: "È morto."

In quei momenti non si rendeva conto di esprimere la stessa violenza che aveva rimproverato al padre. La modalità era diversa, certo, e per questo lui non vedeva che si trattava dello stesso atteggiamento.

Suo padre manifestava una violenza verbale, a volte fisica, mentre lui esprimeva una violenza psicologica, che di fatto mi feriva profondamente. Credo che avrei saputo difendermi meglio da una violenza fisica... Mi è capitato di sentirmi a volte come si sente una donna che viene picchiata. I nostri amici, la mia famiglia, avevano tutti un'immagine così bella della nostra coppia. Con chi avrei potuto confidarmi?

Dopo una fase eccessivamente maschile, il mio compagno tornava ogni tanto a occupare una posizione femminile, mo-

strandosi nuovamente buono, gentile e tentando di rispondere alle mie aspettative. In quella relazione ero come sulle montagne russe, passavo dal paradiso all'inferno. Mettevo perennemente in discussione me stessa e sotto la lente d'ingrandimento ogni mio comportamento. Pensavo: "Se dico questo, lui non mi amerà... se faccio questo lui non approverà..." Vivevo una forma di attaccamento ansioso, costantemente nel timore di offenderlo, deluderlo e soprattutto di perderlo. In quella fase non vedevo che agivo come mia madre faceva con il mio patrigno. Come lei, passavo la mia vita a conquistare a caro prezzo la pace con quell'uomo.

Lui mi rimproverava di continuo di assumere atteggiamenti di controllo, senza vedere il controllo che esercitava su di me.

A quell'epoca credevo di dare troppo spazio al mio lato maschile. In verità, il mio profilo visivo e la mia capacità di prendere decisioni rapidamente a volte mi faceva dimenticare di chiedere la sua opinione, senza contare che lui lasciava a me ogni scelta, in modo da evitare critiche in caso di errori.

Ho dovuto tuttavia prendere le distanze da quella situazione per rendermi conto che con quell'uomo davo troppo spazio al mio lato femminile. Gli permettevo di approfittare della mia bontà e della mia generosità, di ferirmi con parole e atteggiamenti, di farmi credere che tutto quello che accadeva all'interno della nostra coppia fosse colpa mia. Era il mio lato femminile dipendente che lo autorizzava a comportarsi in quel modo, dato che io lo amavo troppo e non mi amavo abbastanza.

Avevamo entrambi bisogno di riconciliarci con le nostre rispettive polarità, ma non sapevamo come fare. Lui mi ripeteva spesso: "Sei troppo forte per me..." e io non capivo cosa volesse dire. Adesso capisco che quelle parole significavano: "Accanto a te non riesco a occupare il mio posto di uomo."

Questo, tuttavia, non accadeva perché io ero troppo forte, ma perché lui era in conflitto con il maschile presente in lui.

Un giorno ho così finito col dirgli: "Bene, se sono troppo forte per te andrò a cercare un uomo più forte di te."

Ed è quello che poi è accaduto; anche se non avevo comunque portato a termine il mio percorso di apprendimento sulle polarità maschile e femminile.

Ecco dunque quello trasportavo nel mio bagaglio e che mi impediva di vivere una relazione di coppia appagante.

E tu, cosa trasporti nel tuo bagaglio?

Rifletti e rispondi

Com'era il rapporto con tua madre? Cosa ti infastidiva o ti faceva male di lei?

Era in una polarità maschile o femminile?

.....
.....
.....

Com'era la relazione con tuo padre? Cosa ti infastidiva o ti faceva male di lui?

Era in una polarità maschile o femminile?

.....
.....
.....

Quali influenze ha avuto tutto questo sulla tua o sulle tue relazioni di coppia?

.....
.....
.....

Quale ritieni sia l'elemento di maggiore difficoltà nella tua relazione di coppia? Potrebbe avere qualche collegamento con quello che hai vissuto quando eri bambino?

.....
.....
.....

Ecco un esempio:

Andy vuole riuscire a tenere sotto controllo i propri accessi di rabbia.

Andy viene nel mio studio perché vuole liberarsi degli attacchi di collera che lo portano a farsi del male.

Dopo un divorzio doloroso inanella un fallimento amoroso dopo l'altro.

“Com'era la relazione di coppia dei tuoi genitori?”

“Mio padre è un uomo schivo, che parla sempre in tono sommesso. È come l'acqua: si adatta a tutte le situazioni. Non si arrabbia mai. E per fortuna, perché altrimenti non avrebbe mai potuto sopportare mia madre.

Lei non ha mai avuto rispetto per mio padre. Recentemente sono passato a casa loro e ho visto che gli chiedeva di passare l'aspirapolvere. Osservandola ho visto che non lo perdeva d'occhio un attimo e con il dito gli indicava ogni minima traccia di sporco che lui aveva dimenticato di pulire.”

“Che effetto ti fa vedere tua madre agire così nei confronti di tuo padre?”

“Mi fa arrabbiare da morire.”

“E nei tuoi rapporti affettivi, Andy, quando una donna tenta di assumere il ruolo maschile al posto tuo dicendoti cosa fare e come farlo, tu come reagisci?”

“Sbotto!”

“A tuo avviso questo ti crea delle difficoltà nei tuoi rapporti di coppia?”

“Oh, certo! Ma non so come liberarmi delle mie esplosioni di rabbia.”

“Quando eri più giovane o adolescente hai forse vissuto una situazione in cui hai avuto l'impressione che tua madre si sostituisse a te nel tuo posto di uomo?”

“Mi viene in mente una situazione: avrò avuto circa dodici anni e avevo bisticciato con un vicino di casa mio coetaneo. Stavo sistemando a modo mia la faccenda quando mia madre, che ci aveva sentito litigare, è uscita e se l'è presa con quel ragazzo.”

“Come ti sei sentito quando tua madre è intervenuta?”

“Ho provato vergogna, tantissima vergogna. Mi sono sentito talmente umiliato nel vederla agire come se io fossi incapace di difendermi da solo.”

“E quando oggi una donna si sostituisce a te nel ruolo di uomo, questo magari causa in te delle esplosioni di rabbia? In tal caso ci sarebbe un collegamento con quell’evento.”

“Non avevo mai pensato di collegare la mia reazione a quell’evento.”

“Adesso riesci a vedere cosa c’è all’origine dei tuoi attacchi di rabbia?”

“Sì, ma non riesco a controllarli.”

“Tornando a quell’evento: quale può essere stato il motivo che ha spinto tua madre ad agire in quel modo?”

“Non lo so!”

“Forse lei avrebbe tanto voluto sentirsi difesa dai suoi genitori quando era giovane, e forse aveva giurato a se stessa che avrebbe difeso i suoi figli se qualcuno li avesse mai attaccati.”

“Mia madre ha tre fratelli e mi ha raccontato che quando era bambina loro la prendevano in giro alla minima occasione o le facevano subire delle piccole angherie. Effettivamente è possibile che desiderasse essere difesa.”

“Possiamo ipotizzare che quando è intervenuta per difenderti, in realtà lei ha fatto quello che le sarebbe piaciuto che i suoi genitori avessero fatto per lei?”

“È possibile!”

“Che ne dici di ritornare a quella situazione e ritrovare quell’adolescente di dodici anni in modo da permettergli di dire: ‘Mamma, grazie ma va tutto bene, non ho bisogno del tuo aiuto?’”

“Sì, sono d’accordo.”

“Allora fallo! (A quel punto gli lascio il tempo necessario per ritrovare dentro di sé il ragazzino che era, in modo tale da poter dire alla madre: ‘Mamma, grazie di volermi aiutare ma posso benissimo difendermi da solo.’)”

“E adesso, quando una donna tenterà di dirti cosa fare o come farlo, credi che potrai semplicemente bloccarla e dirle: ‘Grazie, non ho bisogno dei tuoi consigli o dei tuoi suggerimenti.’”

menti. So cosa fare e come farlo; se avrò bisogno di aiuto non esiterò a chiedertelo'."

"Ti ringrazio, mi hai fatto vedere cosa potrò dire in queste situazioni invece di andare su tutte le furie."

"Come ti senti ora nei confronti di tua madre, rispetto a quella situazione con il tuo vicino?"

"Molto meglio."

"Ora torniamo ai tuoi genitori: è possibile che tuo padre fosse in una polarità femminile? Che preferisse sottomettersi piuttosto di entrare in conflitto con tua madre?"

"Direi proprio che è così!"

"Ed è possibile che tu non abbia voluto essere come tuo padre e che abbia perciò sviluppato la tua polarità maschile a scapito del tuo lato femminile?"

"Sì, certamente!"

"È possibile che tu sia in conflitto con il tuo lato femminile o con il femminile? Che questo ti abbia indotto ad assumere un atteggiamento improntato più all'azione-reazione che alla comprensione e che tu abbia delle difficoltà a capire le donne?"

"Spesso ho pensato che le donne fossero complicate. Mi è successo più di una volta, quando la mia compagna era scontenta e tentava di spiegarmi con mille dettagli quello che provava, di ritrovarmi a dirle: 'È troppo complicato per me!' e non facevo nemmeno lo sforzo di cercare di capirla."

"È possibile che tu abbia rifiutato tua madre (e con lei tutto quello che era femminile, inclusi i comportamenti di tuo padre) e che tu ti sia ritrovato in conflitto con la tua stessa parte femminile e, di riflesso, con le donne della tua vita?"

"Tutto questo mi suona davvero nuovo, ma sono comunque contento di scoprirlo."

"Credi che ti possa comunque essere utile nella tua prossima relazione di coppia?"

"Lo spero. Per il momento, quello che mi interessa è saperne di più riguardo alle relazioni di coppia."