

Cheryl Richardson

Togli le Mani dal Volante

Capitolo 5 del libro
L'Arte di Prendersi Cura di Sé

e-MyLife

Cheryl Richardson

Togli le Mani
dal Volante

Ebook

Traduzione: Anna Sangalli

Editing: Katia Prando

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi



Tutto è cominciato con la lavastoviglie. Dopo una bella dormita, un mattino sono andata a prepararmi una tazza di tè in cucina, dove ho trovato mio marito intento a caricare i piatti sporchi nel cestello superiore. Sono rimasta lì in silenzio, notando come stesse “buttando” dentro le stoviglie senza darsi troppa cura di sistemarle. Una volta che ebbe finito e sembrò fosse andato in ufficio, io, ben consapevole di come la lavastoviglie andasse caricata in modo *corretto*, aprii lo sportello e iniziai a riorganizzare la disposizione.



Proprio in quel momento Michael rientrò in cucina. “Che cosa stai facendo?”, mi chiese.

“Niente” risposi, con aria colpevole.

“No, sul serio, cosa stai facendo?” insistette.

Gli spiegai allora in breve l'importanza di disporre le stoviglie in un determinato modo affinché tutto si lavasse correttamente. Prima che potessi arrivare alla fine della mia dettagliata spiegazione, lui esclamò: “Ma è ridicolo! Escono puliti comunque, a prescindere da come li inserisci. Perché non dici la verità? Li stai risistemando solo perché non li ho messi come fai tu.”

Mi sentii come una ragazzina sorpresa a rubare caramelle nel negozio all'angolo. Ero lì immobile, in piedi, col capo chino, lo sguardo rivolto alle ciabatte.

“Cheryl, come credi che mi faccia sentire tornare in cucina e sorprenderti mentre rifai quello che ho appena fatto io?”.

Alzai lo sguardo con un sorriso imbarazzato stampato sul volto.

“Penso: *Perché mi preoccupa tanto? Quello che faccio non va mai bene, in ogni caso finisce sempre che lei lo rifà da capo*”, mi spiegò Michael. “Quindi

non mi ci metto neanche a darti una mano. Ma ricorda che questo è il motivo per cui ti lamenti sempre di me. Invece di *accogliere* il mio sostegno, lo critichi.”

Accidenti. Detesto trovarmi faccia a faccia con chi mi conosce meglio di chiunque altro al mondo, senza potermi nascondere da nessuna parte. Michael aveva ragione: avevo manie di controllo.

Come fanno così tante donne, mi viene naturale farmi carico delle incombenze e svolgerle da sola. E, col tempo, questo approccio mentale del “Lo faccio da me” si è trasformato nel “Salve, sono la General Manager dell’Universo, ed è necessario che tu faccia le cose a modo mio e secondo le mie tempistiche, se non vuoi contrariarmi.” Quanto accade dopo, da questo punto in poi, non è molto gradevole. Alla fine io indosso con orgoglio i panni della martire, e tutti gli altri ne pagano il prezzo. Mi faccio vincere dalla rabbia e dal risentimento, e finisco col soffrire in solitudine.

Se c’è una cosa riguardo alla quale, più di altre, mi sono dibattuta per anni, lavorando su me stessa per diventare una donna più consapevole, è proprio il saper chiedere *e* il saper ricevere aiuto. Proprio in quel momento, lì in cucina di fronte a mio marito, mi stavo meritando il peggiore dei voti in quella materia.



Ci sono un sacco di ragioni per le quali non chiediamo aiuto. In primo luogo, chi tra noi predilige assumere il ruolo di capo di solito lo riveste già

da tempo. Quindi, non ci viene neanche in mente di chiedere. In secondo luogo, percepiamo che ci sono dei costi da mettere in conto. Quando discorro delle ragioni per le quali non si chiede aiuto, dai miei interlocutori sento cose del tipo:

“Non voglio dare l’impressione di essere debole.”

“Mi costerebbe troppa fatica stare a spiegare di cosa ho bisogno, quindi preferisco lasciare perdere.”

“Detesto restare deluso, se gli altri non seguono le mie indicazioni.”

“È una tale scocciatura mettersi a litigare in famiglia con chi non dà una mano.”

“Non voglio sentirmi dire di no.”

“Non voglio sentirmi in debito con nessuno.”

“Quando mi metto all’opera su qualche faccenda, so che posso sbrigarmela più in fretta da solo, con minor spesa e risultati migliori; quindi preferisco evitare sprechi di tempo e denaro.”

“In famiglia ci hanno insegnato che dobbiamo essere autosufficienti, perciò sono orgoglioso di fare a meno degli altri.”

A uno sguardo più attento, vedrai che tutti questi esempi hanno come denominatore comune il concetto di controllo, la volontà di evitare il conflitto o la delusione e il tentativo di gestire la percezione che gli altri hanno di noi, evitando di sembrare deboli. C’è poi l’idea di fondo che, facendo tutto da soli, non ci si indebita con nessuno.

Alla lunga, il bisogno di mantenere il controllo e di fare tutto da soli può avere conseguenze inaspettate. È una lezione che ho imparato conversando con la mia amica Max, mia sorella spirituale, che mi ha insegnato come vivere una vita sana a livello spirituale.

Max ha passato tempi duri, ha dovuto gestire una situazione dolorosa e fin troppo diffusa: a sua madre fu diagnosticata la demenza. Molti di voi possono ben immaginare (o sanno per esperienza diretta) che un genitore affetto da demenza è in grado di mettere sottosopra l'intera vita di una persona. Un'enorme quantità di energie viene risucchiata dalla gestione della malattia: l'indagine delle varie opzioni terapeutiche, la ricerca di chi possa prendersi cura del malato, l'individuazione della struttura residenziale appropriata dove il genitore possa trasferirsi e la gestione delle finanze. C'è poi anche un prezzo emotivo da pagare, quando ti trovi di fronte alla realtà che ti vede ormai nel ruolo di chi si deve prendere cura di un genitore.

Discorrendo della situazione creatasi, Max mi disse una cosa molto importante: “Ora capisco perché è necessario che allentiamo il controllo e che permettiamo agli altri di farsi carico di una parte delle responsabilità nella gestione delle vicende della vita. Da quando mio padre morì, molti anni or sono, mia sorella maggiore si è sempre occupata di nostra madre, e ora che lei se ne è andata [la sorella di Max era morta di tumore] sono rimasta solo io e devo cominciare da zero. Se mia sorella avesse condiviso con me il fardello, ora avrei a disposizione le conoscenze e l'esperienza necessarie per affrontare meglio questa situazione.”

Più tardi, nel corso di quella giornata, ripensai alla nostra conversazione e al rilievo che poteva assumere nella mia vita. In quali aree stavo pren-

dendo il sopravvento e il controllo, a discapito degli altri? Una risposta mi sovvenne all'istante. Dal momento che io gestivo le finanze familiari in toto, era necessario che condividessi con Michael quella mansione, perché lui fosse in grado di svolgerla con facilità nell'eventualità che a me fosse capitato qualcosa.

E per quanto riguarda te? In che settori tieni una presa troppo stretta sul volante? Se venissi a mancare, in quali ambiti gli altri avrebbero delle difficoltà? Forse è arrivato il momento di cominciare a delegare qualcosa in più alle persone che dipendono da te al lavoro. Oppure potrebbe risultare saggio allentare il controllo che eserciti sul lavoro che svolgono gli altri, affinché questi sentano che il loro contributo viene valorizzato e rispettato.

Nel momento in cui allenti il controllo e permetti agli altri di reggere il volante, attribuisce loro maggiore potere. Insegna ad avere maggiore fiducia in se stessi, ad attingere alle proprie risorse e ad assumersi maggiori responsabilità nei confronti della propria vita. Puoi mettere in pratica queste deleghe a partire da gesti semplici, come per esempio permettere ai tuoi figli di scegliere cosa indossare per andare a scuola, o consentire a un amico di gestire una situazione senza intrometterti, o condividere con i figli adolescenti i lavori di casa, il bucato per esempio o la preparazione dei pasti. Potresti anche prendere in considerazione passi più impegnativi, come passare in consegna la gestione finanziaria al partner per un certo periodo, o insistere con tuo fratello o sorella perché si prendano cura anche loro di un genitore anziano.

Consentire agli altri di darti una mano comporta che impari ad accettare la realtà: verranno commessi errori, e le cose non verranno fatte sempre a

modo tuo. È così che si apprende e si cresce. Del resto, prova a pensare a come hai fatto a raggiungere la padronanza che hai ora nelle situazioni in cui ti destreggi meglio: è probabile che tu abbia commesso una grande quantità di errori lungo il percorso, e che abbia dovuto affinare le tecniche giuste. Se sei abituato a farti carico dei problemi, è necessario che ti imponi di non riprendere il comando anche quando sei tentato di farlo, soprattutto se le cose non sembrano andare secondo i tuoi piani. Permetti agli altri di “guidare” almeno per un po’, anche se dovessero scegliere una strada diversa dalla tua.

Si verificano anche altre conseguenze quando si cerca di fare da soli, nell’intento di mantenere tutto sotto controllo. Spesso capita che feriamo le persone con le quali intratteniamo le relazioni più significative. Diventiamo troppo critici e prepotenti verso chi amiamo, facendoli sentire inadeguati, frustrati, incapaci di portare a termine anche i compiti più semplici. Rischiamo di dare per scontati i nostri familiari, supponendo che resteranno comunque ad aspettarci “un altro minuto”, mentre terminiamo di fare qualcosa. E alla lunga perderemo le risorse vitali di cui abbiamo bisogno per stare bene e per vivere l’intimità con i nostri partner.

Il sesso e la donna delle pulizie

Jake, un mio cliente, era un tipo brillante e ambizioso. Era sposato da più di dieci anni con Emily, con lei aveva avuto due figli. Avevano una vita familiare piuttosto piena, ed Emily si occupava anche dell’ufficio della ditta di consulenza pubblicitaria che Jake aveva fondato all’inizio del loro

matrimonio. Avevano una gran bella relazione... Sì, quando riuscivano a trovare il tempo da trascorrere insieme.

Durante una delle nostre sedute, Jake mi parlò di quanto si sentisse frustrato per il fatto che non riusciva a passare abbastanza tempo di qualità con la moglie: “Sono così impegnato col lavoro, e lei è così presa tra l’ufficio, la casa e le attività dei figli, che riusciamo a malapena a vederci” mi disse.

Dal momento che non era la prima volta che sentivo da parte sua lamentele del genere, decisi di provare a metterlo alla prova chiedendogli di fare qualcosa in relazione a questo problema. “Dimmi, Jake,” iniziai, “cosa potresti fare per alleggerire gli impegni di Emily, affinché non sia più tanto presa e possa essere più rilassata e disponibile con te?”.

Mentre rifletteva sulla domanda che gli avevo posto, mi sovvenne all’improvviso un’idea: “Perché non assumete una donna delle pulizie, che venga una volta alla settimana a fare i mestieri e il bucato? Così resterebbero a disposizione di tua moglie più tempo e più energie.”

Jake fu d’accordo sul fatto che in questo modo una grossa parte del carico che gravava sulle spalle di Emily sarebbe stata eliminata, ma non credeva che avrebbe incontrato la sua approvazione perché “a lei piace che le cose vengano fatte a modo suo e le risulta ostico mollare il controllo su queste faccende”.

Conoscevo bene quell’atteggiamento, perciò andai oltre: “Bene, dovresti provare a pensare a questo risvolto: ti piacerebbe fare più sesso?”.

Sorrisi nel vedere come la domanda posta si riverberasse nell’espressione del suo viso. Distolse lo sguardo timidamente per un istante, poi gli si illumi-

narono gli occhi, come un albero di Natale: “Certo!” rispose, “Non piacerebbe alla maggior parte degli uomini?”.

“Quindi, prova a fare qualsiasi cosa sia in tuo potere per convincere Emily a trovare una donna delle pulizie” lo sfidai. “Fai la ricerca al posto suo, chiedi le referenze ai vicini di casa, trova una società di servizi fidata, o cerca in internet. Devi solo essere certo di trovare qualcuno in gamba, che accetti con garbo eventuali commenti e che abbia voglia di aiutare. Se ci riesci, credimi, non solo avrete più tempo da trascorrere insieme, ma anche la vostra vita sessuale e intima ne trarrà giovamento.”

“Okay,” rispose Jake, “ci sto!”.

Ne ho incontrate molte di donne come la moglie di Jake, che si sentono sovraccariche e prive di supporto, per le quali il sesso non diventa altro che una voce nella lista già troppo lunga delle cose da fare. Si sentono in dovere di spuntare i vari impegni dall’elenco prima di potersi rilassare, e quando finalmente è arrivato il momento di rilassarsi, trovano nel sonno un’opzione molto più allettante.

Quando hai il tempo contato, quando sei travolto dalle responsabilità e ti senti triste e solo, continui a innescare un sistema di reazione nervosa che innalza il livello di cortisolo. Si tratta del meccanismo di sopravvivenza “lotta-fuga”, che provoca preoccupazione, ti fa rimuginare su tutti gli impegni a cui devi adempiere e ti induce a vivere in uno stato di ansia cronica. Come puoi godere dei piaceri dell’amore se il tuo corpo ti sta urlando: “Muoviti! Ho ancora un sacco di cose da portare a termine prima di poter smettere di preoccuparmi di oggi e poter cominciare a preoccuparmi di domani”!? Certo che non riesci. Sei pronta all’azione, ma non a quel tipo di azione che propizia l’intimità.

L'intimità che deriva da una relazione solida e sana è anch'essa una componente rilevante dell'Estrema Cura di Sé. Abbiamo tutti bisogno di contatto fisico per sentirci in sintonia con i nostri partner. Quindi, se all'interno di una relazione si presenta il problema dell'assenza di rapporti e di attrazione fisica, una delle prime cose da fare è delegare le mansioni secondarie a qualcun altro, per far sì che il corpo possa rilassarsi. Assumi qualcuno che tenga pulita la casa o che si occupi della spesa. Ai clienti che riferiscono di soffrire di mancanza di affetto dico sempre che se vogliono che una donna si avvicini di più a loro è necessario che le alleggeriscano il carico. Come mi ha detto una cara amica: "Vedere mio marito che passa l'aspirapolvere è appagante quanto i preliminari."

Diverse settimane dopo quella conversazione con Jake, lo incontrai a colazione per avere aggiornamenti. Il mio cliente aveva svolto diligentemente i compiti assegnati, lui e sua moglie avevano assunto una persona che si occupava della casa, e di tanto in tanto anche dei bambini. "Ora che avete più tempo da trascorrere tra voi, vi state divertendo?" gli chiesi.

"Puoi scommetterci!". Mi rispose con un sorriso d'intesa.

Allentare la presa

Dopo anni di litigi in merito ai lavori domestici, io e mio marito abbiamo finalmente trovato una strategia che mi permette di allentare il controllo e ricevere l'aiuto del quale ho bisogno. Ideai un modulo al computer, che intitolai "Cosa puoi fare per aiutarmi". Al termine delle giornate, mi ritrovavo ad aver elencato una ricca lista di cose che non mi sentivo di

fare o che non ero riuscita a portare a termine rispetto alla gestione della casa. (In fondo all'elenco includevo sempre un ultimo incarico: "Dammi un bacio quando vieni a letto.") Poiché Michael è una creatura notturna, di solito si occupava della mia lista dopo che mi ero già addormentata.

Mi ricordo ancora del primo mattino in cui mi svegliai e andai in ufficio: lì, sulla scrivania, c'era l'elenco con tutti gli incarichi spuntati. Pensai: *Be', vediamo quanto può durare.*

Nel corso dei mesi che seguirono, ogni volta che lasciavo quel foglio a mio marito, al risveglio trovavo tutte le mansioni portate a termine, oppure una spiegazione del perché qualcuna non fosse stata svolta. Restai sorpresa da come una semplice lista avesse risolto un motivo di tanti litigi tra noi.

Quando misi in luce questo aspetto con Michael, mi rispose: "Per anni ho continuato a dirti che mi serviva che scrivessi le cose, ma non mi hai mai dato ascolto. Non sono capace di leggerti nel pensiero, Cheryl, e so bene che riesco a lavorare meglio con una pianificazione. Quando mi lasci la lista, mi fai sapere di che aiuto hai bisogno, e questo mi permette di contribuire e di sentirmi realizzato. Ero talmente abituato al fatto che ti occupassi tu di ogni cosa che, in tutta sincerità, non mi accorgevo che avessi bisogno del mio contributo, e non riuscivo proprio a rendermi conto di cosa c'era da fare. Ora sono sollevato al pensiero di essere in grado di intervenire *prima* che tu ti senta sopraffatta e che ti arrabbi. Credimi, ciò porta un grande beneficio alla nostra relazione."

Quest'ultimo punto fu cruciale: ora che abbiamo trovato un sistema per ricevere l'aiuto necessario, non posso più biasimare nessuno oltre a me se mi trovo a nutrire risentimento. Non appena Michael sente qualche mia

lamentela rispetto a tutte le cose che devo portare a termine, mi risponde sempre allo stesso modo: “Dov’è la lista?”. Non so dire quante volte ho dovuto fare i conti con il mio atteggiamento da Ranger Solitario. Perché non ho preparato l’elenco? Perché non chiedo supporto prima di arrivare ad averne disperato bisogno?

Che tu chieda aiuto a un compagno, al coniuge, ai figli, a qualcuno tra i colleghi, imparare a scrivere la lista “Cosa puoi fare per aiutarmi” ti sarà utile anche per iniziare a chiedere supporto *prima* di sentirti in procinto di perdere la testa.

Diventare esperti nell’arte di allentare il controllo e di ricevere aiuto è fondamentale per molteplici ragioni.

1. È impossibile vivere secondo i canoni dell’Estrema Cura di Sé senza il supporto degli altri. La vita si fa sempre più frenetica e complessa, e più cerchi di fare da te, più ti sentirai esausto e arrabbiato.
2. Il risentimento che provi per dover fare tutto da solo finirà presto per logorare le relazioni alle quali tieni di più.
3. I tuoi figli devono imparare come si chiede aiuto, e il modo migliore per insegnarglielo è dare il buon esempio.
4. È meraviglioso condividere le risorse con gli altri. Quando ingaggi qualcuno (che sia l’idraulico, un assistente, un imbianchino) pensa che così facendo fornisci sostentamento per un’altra famiglia.

Dunque, come puoi riuscire a sapere quando il momento di chiedere aiuto è passato da tempo? Ecco alcuni segnali d’allarme.

- Ti accorgi di lamentarti costantemente di tutte le cose che hai da fare.
- Senti che stai portando sulle spalle il peso del mondo intero.
- Con la fantasia ti vedi preparare una valigia e scappare sull'isola deserta più vicina.
- Ti sorprendi a piangere, in momenti e luoghi inaspettati (o senti che avresti bisogno di un bel pianto).
- Ti metti a gridare contro oggetti inanimati o contro le macchine che ti precedono, e che stanno solo rispettando il limite di velocità.
- Sei esausto al punto che già solo lavarti i denti ti sembra troppo faticoso.

Si tratta di indizi che devono farti capire che hai bisogno di appoggiarti a qualcuno, *subito*. Certo, so che chiedere e accogliere supporto può rappresentare una sfida. Siamo in molti a utilizzare le stesse argomentazioni: “Nessuno riesce a farlo meglio di me”, “Ci vuole troppo tempo a spiegare cosa va fatto” oppure “È più facile che lo faccia da me.” E se da una parte anche io ho utilizzato queste stesse scuse, dall'altra ho anche imparato a tenere a mente che la posta in gioco è troppo alta. La qualità della mia vita dipende in modo diretto da quanto riesco a viverla, e ciò è molto più importante di riuscire o meno a portare a termine ogni cosa da sola.

Ma ti avverto! Una volta che riusciamo a staccare le mani dal volante e a permettere a qualcun altro di aiutarci, può essere piuttosto comico il modo in cui impediamo a noi stessi di ricevere quel supporto. Per esempio, potresti finire col chiedere a tuo fratello, sempre impegnato, di

riparare la crepa nel seminterrato, come continua a promettere che farà, seppure tu sia perfettamente consapevole che non riuscirà mai a venire. In modo tale che poi potrai dire: “Lo vedi, nessuno si muove di fronte alle mie richieste.” Oppure, potresti assumere un assistente e aspettarti prestazioni perfette, e ritrovarti a osservarlo come farebbe uno sparviero, avventandoti su qualsiasi errore commetta solo per dimostrare a te stesso che avevi ragione. Ho visto un’amica ingaggiare malvolentieri una signora che la aiutasse in casa, che non puliva come lei avrebbe voluto, e invece di darle un riscontro sul suo operato e chiederle di apportare qualche cambiamento, l’ha semplicemente licenziata. È stato molto più facile ricadere nella vecchia convinzione che nessuno potesse pulire meglio di lei, piuttosto che affrontarla e domandarle di fare ciò di cui aveva bisogno.

A questo punto del gioco, l’unico modo per riuscire a costruire una vita di successo, che si basi sui valori in cui credi e sui desideri più profondi che nutri, è quello di lasciare andare il volante e imparare a chiedere aiuto e a riceverlo. Non puoi badare alla casa, prenderti cura delle tue necessità, salvaguardare il tuo benessere emotivo e fisico, riuscire al meglio sul lavoro, essere il genitore che vorresti senza farti aiutare dagli altri. Punto.

Sfida dell’Estrema Cura di Sé: impara a chiedere e a ricevere aiuto

Okay, è giunto il momento di cominciare a lavorare alla sfida di questo mese. L’obiettivo è quello di fare pratica nel mollare la presa, perché possano

essere gli altri a tenere il volante. Faremo uso della lista “Cosa puoi fare per aiutarmi” come strumento per acquisire dimestichezza con queste capacità.

Scegli una dimensione della tua vita (per esempio quella domestica o quella lavorativa) nella quale potresti avvalerti di più di un sostegno. Dopodiché, scegli la persona (o più persone) dalla quale vorresti ricevere aiuto, e spiega come funziona la lista: falle sapere che sei pronto ad allentare il controllo, e che vorresti poter contare sul suo aiuto.

Accordatevi sulle modalità con le quali utilizzerete questo strumento, prendendo in considerazione le seguenti variabili:

- Quanti punti prevede la lista?
- Dove la lascerai?
- In quanto tempo vuoi che i compiti vengano portati a termine?
- Come dovrà comportarsi la persona interpellata nell'eventualità che non riuscisse a rispettare le tempistiche?
- Chi verrà incaricato, in ultima analisi, se dovesse rendersi necessario un supporto ulteriore?

Non appena cominci a utilizzare la lista, accertati di aver dato alla persona che ti aiuta il permesso di farti notare gli eventuali tentativi che metterai in atto per riprendere il controllo della situazione, e di evidenziare quando ti metterai a fare cose che hai già delegato o quando interferisci nel suo operato. È anche fondamentale che tu sia pronto a mettere in conto che la persona incaricata sbaglierà. Tieni sempre a mente che solo perché qualcosa non viene fatto a modo tuo ciò non significa che sia errato. E di certo

si incorrerà in errori, che però solo in rari casi si riveleranno tanto gravi da mettere a repentaglio la tua vita. Quando si lascia spazio d'azione, le persone tendono a fare del proprio meglio per raggiungere gli obiettivi fissati.

Buona fortuna!



Questo ebook è un estratto dal libro:

