

ALBATROS

ATTUALITA'

Complicità?



Ti odio e poi ti amo...

In una società in cui il potere e l'esteriorità prevalgono,
quale valenza hanno i rapporti di coppia?
E di chi è la colpa quando un rapporto finisce?

Nella società del consumismo e della precarietà, anche i rapporti di coppia sono minati dall'instabilità, sia essa di carattere economico che culturale. Sempre più spesso il rapporto di coppia incontra degli ostacoli tanto da divenire quasi un fatto ordinario terminare la relazione e dare nuova forma al nucleo familiare. Famiglie allargate e monoparentali sono l'effetto di una difficoltà di gestire 'l'altro' e comprendere quali siano le sue e le nostre esigenze. Forse presi troppo dalla carriera o troppo impegnati a far bilanciare i conti, il rapporto di coppia perde la sua vitalità diventando quasi un peso. Nella società dell'immagine che ci regala modelli cui vorremmo ambire, ma impossibili da raggiungere, si deve imparare a sentirsi completi e consapevoli partendo da se stessi, ecco allora che il rapporto diventa complementarità e appagamento. Miriam Subirana ha scritto per Ghena 'Complici- liberi dai rapporti di dipendenza' cercando di dare un quadro esaustivo delle relazioni moderne e indirizzandoci verso la libertà individuale come mezzo per affrontare il rapporto a due e superare le difficoltà, spiegando come divenire 'complici' nel vero senso della parola.

Come si può essere complici rispettando l'altrui libertà?

"C'è un detto che cita 'se ami qualcuno lascialo libero come un uccello, se ritorna c'è amore, se non lo fa forse non c'è mai stato'. Il rispetto sta alla base dell'amore e della libertà. È importante imparare a rispettare. Possiamo solo rispettare la libertà degli altri quando rispettiamo la nostra. Saper dire di sì come no, è importante. Dire no per amore e non per paura di parlare. Questo è il rispetto di sé, saper porre dei limiti e comprendere dove aprirsi e arrendersi completamente senza annullarsi. A



"C'è un detto che recita: 'Se ami qualcuno lascialo libero come un uccello: se ritorna c'è amore, se non lo fa forse non c'è mai stato!'"

volte diamo all'altro soffocando o annullando noi stessi, facendo diventare l'amore una schiavitù."

La donna socialmente parlando è sempre stata relegata ai margini, questa situazione ha reso il rapporto di coppia non paritario?

"Quando la donna era relegata ai margini, ha dovuto imparare a manipolare le situazioni per raggiungere i suoi obiettivi, forse per questo molte donne trovano semplice manipolare l'uomo emotivamente ancora oggi. È come se per raggiungere i nostri obiettivi avessimo come unica arma quella della seduzione. D'altra parte anche la donna che lavora e ha talento deve a volte piegarsi all'uomo, è il prezzo che deve pagare."

Come si dovrebbe porre la donna nella coppia?

"L'ideale sarebbe che la donna si senta libera, che sia se stessa, che si mostri così com'è e non dia conces-

sioni a meno che non siano in accordo con la coppia, altra cosa è concedere cose che vadano contro se stessa."

La nostra parte più critica ci rende ancora più assoggettate all'uomo?

"Se ci si riferisce alla nostra parte più vulnerabile che ci rende deboli allora dipende da come vediamo l'uomo. Ci riconosciamo negli occhi degli uomini e in quel momento la nostra dipendenza ci rende assoggettate. Dobbiamo imparare a esistere indipendentemente da loro per riconoscere la nostra forza interiore."

Gli uomini hanno davvero voglia di comprendere le donne o è solo utopia?

"Fortunatamente alcuni uomini stanno facendo lo sforzo di comprendere le donne, ma per ora sono ancora pochi, anche se va apprezzato chi dimostra intelligenza emotiva."

Come possiamo coltivare la nostra interiorità?

"Sviluppando la capacità di pensare in positivo, cercando di vedere il bicchiere sempre mezzo pieno, ed essendo coscienti che siamo responsabili di quello che pensiamo e sentiamo. Nessuno può farci male senza il nostro consenso. La meditazione è un metodo che ci può aiutare a coltivare l'interiorità. Fare attività ricreative come la pittura o la scrittura può aiutarci a connetterci con la nostra forza interiore, e renderci consapevoli di come decidere di reagire alle provocazioni esterne."

Spesso la cronaca nera vede le donne vittime degli uomini, perché?

"Ci è stato insegnato ad essere vittime e a fare affidamento sempre su qualcuno accettando anche gli abusi. Abbiamo anche paura dell'abbandono, della solitudine e questo fa sì che gli altri approfittino di noi. Ecco perché è importante ritrovare il nostro potere interiore ponendoci dei limiti ed essere indipendenti dalle emozioni."



Per creare un rapporto duraturo ci pare di capire che serva indipendenza dalla coppia, è così?

"Tutti gli esseri umani anelano alla libertà. Solo quando viviamo la nostra libertà cresciamo spiritualmente ed emotivamente.

Indipendenza non significa non fidarsi degli altri, neppure non riconoscere l'altro. Per un rapporto duraturo l'autonomia emotiva è importante."

Gli uomini sono portati a trascurare se stessi, lo dimostrano le statistiche sul suicidio, omicidio, e l'HIV, è la controparte del potere sociale?

"Penso che non possiamo mescolare il potere con l'ansia e l'analfabetismo emotivo. Si può pensare alla carriera senza per questo rinunciare all'amore. La violenza scaturisce quando le aspettative dell'uomo non vengono soddisfatte. Dobbiamo imparare a vivere senza il potere della violenza."

Il messaggio che passano i media il

più delle volte è che le donne siano 'strumenti' da utilizzare... si pensi alla politica italiana, è anche colpa della donna stessa?

"Credo di no, penso che sia l'uomo che ha dominato il settore della comunicazione, della politica e dell'economia continuando a mantenere il potere patriarcale. Per questo la donna è stata svantaggiata ad entrare nel campo dominato dagli uomini. È responsabilità di tutti affinché la donna non venga più utilizzata come oggetto."

Per quale motivo molte relazioni finiscono?

"Per tanti motivi, se manca il rispetto. Se termina l'ammirazione e l'apprezzamento. La routine che blocca la comunicazione. Il non saper formulare chiaramente le proprie esigenze, per non parlare della gelosia e del senso di colpa. Le relazioni soffocanti non devono protrarsi solo per paura della solitudine."

Le conquiste della donna moderna

creano competizione negli uomini?

"Credo che invece della competizione sia più proficuo trovare un'armonia di coppia, senza la cooperazione e la comprensione reciproca, non si può progredire e divenire complici della creazione di una realtà in cui la relazione è l'espressione della nostra realizzazione."

Un consiglio per diventare 'complici'...

"Abbiamo bisogno di recuperare la nostra identità al di là dei ruoli e ricordarci che cosa ha significato essere sia uomo che donna nei secoli. Bisogna essere generosi, non dobbiamo aspettarci che l'altro soddisfi le nostre aspettative, altrimenti il rapporto diventa di dipendenza. Quando ci sentiamo completi e siamo sinceri con noi stessi, comprendiamo che il vero 'amore' è dare."

DI ARIANNA E SELENA MANNELLA

