

RICETTA DELL'AMORE

ingredienti per risolvere una crisi di coppia



di Damiano Pellizzari

INDICE

1. L'incontro	2
2. Dire, non dire, come dire...	5
3. Mettersi nei panni dell'altro	10
4. Slegare i legami	13
5. Una strategia per i momenti difficili	15

1. L'INCONTRO

“L'incontro di due personalità è come il contatto tra due sostanze chimiche; se c'è una qualche reazione, entrambi ne vengono trasformati.”

Carl Gustav Jung

Sono infiniti i modi in cui una coppia nasce. C'è chi si incontra per caso, in mezzo alla strada o in un tram; c'è chi accetta un invito ad uscire con qualche perplessità, senza troppe aspettative, e finisce per scoprirsi innamorato/a; c'è chi da amico diventa pian piano compagno e c'è chi invece si conosce online tramite chat.

In qualunque caso, uno dei capitoli più decisivi in ogni storia d'amore è proprio il primo, in cui due persone s'incontrano e scelgono di costruire un "noi". Il periodo di formazione del legame di coppia è infatti quello in cui si gettano le fondamenta per la successiva vita insieme: è il momento in cui si definisce il tipo di rapporto, nonché le norme esplicite ed implicite che lo regolano.

Come le prime pagine di ogni libro scaturiscono da un'ispirazione dello scrittore, da una sua fantasia, così l'inizio di un amore affonda le sue radici nella scelta del partner. I motivi che ci spingono ad essere attratti da qualcuno e le aspettative che ci poniamo condizionano inevitabilmente il nostro modo di comportarci con l'altro e la considerazione che abbiamo del legame. È per questo che, anche a distanza di tempo, occorre ripensare a cosa ci aveva fatto battere il cuore all'inizio e a che cosa ci spinge a continuare a rimanere insieme ora. In particolare, il momento in cui si sceglie di sposarsi o andare a convivere è un tempo in cui è necessario interrogarsi su questi temi per avere una sufficiente dose di sicurezza e fiducia nella decisione presa.

Valori, progetti e interessi

Ciascuno di noi coltiva dei valori, dei progetti e degli interessi.

I valori coincidono con i principi in cui crediamo, ciò che per noi dà senso alla vita. In altre parole, corrispondono a quello che per noi davvero conta e ci indicano la direzione.

I progetti sono costituiti dagli obiettivi che abbiamo per il nostro futuro, sia a breve che a lungo termine.

Infine, gli interessi riguardano le nostre passioni e tutte le attività che svolgiamo con piacere. Chiaramente i valori influenzano i progetti e gli interessi, tanto che il confine tra questi tre elementi non è sempre facilmente distinguibile. Ad esempio, una persona che crede nell'importanza di aiutare gli altri (valore) potrebbe scegliere di fare il medico (progetto) e svolgere del volontariato nel tempo libero (interesse). In generale, i valori sono i principi fondanti, qualcosa senza cui la nostra vita perderebbe di significato; al contrario, i progetti e gli interessi sono sì importanti, ma non così tanto da non potervi assolutamente rinunciare, tant'è che a volte si riescono a realizzare, altre volte meno.

Vi chiederete che legame abbia quanto illustrato con la vita di coppia.

In realtà, valori, progetti ed interessi sono punti importanti su cui riflettere, sia all'inizio di una storia che durante.

Un'idea da molti condivisa - non a torto - è che avere degli hobby in comune abbia un risvolto positivo per la vita coniugale. In effetti, è proprio così, soprattutto perché una passione condivisa permette di passare più tempo insieme, facendosi compagnia mentre ci

si dedica a qualcosa che piace. Questo si traduce ulteriormente in un rafforzamento dell'intimità, della complicità e della sicurezza l'uno nei confronti dell'altro. Avere gli stessi interessi inoltre fornisce maggiori spunti di dialogo e di discussione, stimolando conversazioni piacevoli per entrambi e mai noiose, proprio perché rivolte a qualcosa che si apprezza. Non solo un hobby in comune fa bene alla coppia, ma è vero anche il contrario: svolgere un'attività insieme a qualcuno di caro la rende più divertente e piacevole.

Nonostante siano evidenti e risaputi questi benefici, talvolta si sovrastima questo aspetto trascurando l'importanza di progetti e valori, elementi forse poco considerati, ma in realtà assolutamente fondamentali.

Partendo dai primi, due partner non possono non avere degli obiettivi condivisi, in quanto lo stesso fatto di essere una coppia è in realtà un obiettivo. Nonostante spesso si consideri lo stare insieme ad una persona una meta già raggiunta, la verità è che costruire un legame stabile e duraturo richiede tempo. Come una pianta che deve essere coltivata, anche il rapporto intimo richiede di essere curato ogni giorno, affinché si mantenga e anzi cresca nel tempo. Il primo obiettivo che due partners devono necessariamente avere è quindi quello di dedicare impegno ed energie alla relazione, affinché rimanga viva e serena. Tale aspetto è di fondo la base per qualsiasi altro progetto: il pensiero di avere dei figli assieme o di comprare una casa, ad esempio, si fonda sul presupposto che la coppia duri nel tempo.

Detto questo, creare un'idea di futuro all'interno di una coppia è fondamentale; che sia l'intenzione di fare una famiglia o di viaggiare insieme per tutto il mondo, indirizzarsi verso una direzione comune permette di ancorare i due compagni a qualcosa di concreto piuttosto che rimanere su un piano unicamente sentimentale e romantico. Ciò dona stabilità e sicurezza. Inoltre, cimentarsi in dei progetti assieme permette di esplorare i propri desideri, le proprie paure e la propria reciproca conoscenza. Tuttavia, è bene fare attenzione a non esagerare: se da un lato la presenza di obiettivi da raggiungere è importante, dall'altro non bisogna nemmeno essere completamente proiettati al futuro. Infatti, accanto alle intenzioni per il domani bisogna sempre essere consapevoli del momento presente, chiedendosi ogni giorno che cosa si possa fare oggi per il proprio legame. Inoltre, i progetti da realizzare non vanno confusi con la soluzione ai problemi esistenti, come fanno molte coppie, speranzose per esempio che avere dei figli li avvicini e li renda più intimi. Al contrario, il legame presente, con le sue virtù e i suoi punti deboli, può essere considerato la base per il raggiungimento delle mete che ci si pone: i sogni e i desideri che si hanno diventano così uno stimolo per l'impegno nel risolvere le difficoltà attuali piuttosto che fungere da scusa per non farlo.

Un altro aspetto da considerare è la compatibilità o meno degli obiettivi individuali con quelli di coppia. Se ad esempio si desidera abitare insieme, ma uno dei due ha un lavoro che gli richiede lunghe trasferte o la possibilità di trasferirsi spesso, è facilmente intuibile che possano nascere delle difficoltà. Per questo, è fondamentale che in una coppia si discuta apertamente dei desideri che si nutrono non solo per la relazione, ma anche per se stessi, mantenendo la consapevolezza delle aree in cui è possibile scendere a compromessi e di quelle in cui non lo è.

Un altro elemento su cui è opportuno trovare equilibrio come coppia è il tempo. A volte, infatti, accade che uno dei due non veda l'ora di realizzare qualcosa insieme, mentre l'altro invece non sembri così pronto. Il fatto che per qualcuno può esserci bisogno di più tempo prima di potersi impegnare in un progetto comune non è così infrequente: il consiglio, anche in questo caso, è di avere una comunicazione aperta e sincera sui propri desideri e bisogni, e rispettare i tempi di ciascuno senza pressioni e forzature.

Infine, i valori, spesso ignorati, rappresentano in realtà un tassello imprescindibile per un sano rapporto e sono forse l'elemento più importante. La condivisione di valori dà forza e slancio incredibile alla coppia, perché crea sintonia e comprensione, come ad esempio nel caso dell'appartenenza ad un credo religioso comune. Al contrario, un contrasto di valori porta a fratture difficilmente colmabili: pensate a cosa accadrebbe, ad esempio, se si mettessero insieme una animalista e un appassionato di caccia. Ma come fare per interrogarsi sui propri valori? E che succede se ci innamoriamo di qualcuno che ha una cultura o una fede diversa dalla nostra? Il segreto per riflettere su questi aspetti, spesso visti come astratti e un po' fumosi, è quello di pensare ai nostri stili di vita e alla possibilità che si intreccino o meno. Ad esempio, se siamo persone sensibili all'attenzione contro gli sprechi, che credono nel risparmio e nelle rinunce in virtù di mete future, convivere con una persona che non ama porsi limiti in questo senso e che predilige una vita spensierata e piena di piaceri, forse potremmo andare incontro a problemi e scontri. Al contrario, potremmo essere una coppia di etnia mista, ma condividere pensieri simili rispetto alla gestione della casa e del proprio tempo.

In conclusione, pensate e parlate di come vorreste vivere, non trascurando aspetti che possono sembrare banali o secondari e riflettendo sempre sui significati che attribuite alle cose.

DOMANDE DI RIFLESSIONE

1. Quali sono i tuoi valori? Quali sono i valori del tuo partner?
2. Vi ostacolano o vi avvicinano nella vostra relazione?
3. Quali sono i tuoi progetti? Quali quelli del tuo partner?
4. Quali sono i tuoi interessi? Quali quelli del tuo partner?

ESERCIZI DI RIFLESSIONE SU SE STESSI

1. Immagina di essere una barca.
Il carico che stai portando è dato dai tuoi interessi e dai tuoi hobby. La vela rappresenta invece i tuoi progetti e gli obiettivi. Il timone è dato dai valori per te importanti.
Disegna una barca e scrivi i tuoi interessi, progetti e valori.
2. Create, ognuno per conto proprio, un collage che rappresenti la vostra idea d'amore. Raccogliete foto, frasi, disegni e qualsiasi altro elemento che vi aiuti ad esprimere cosa per voi significa essere coppia.
Solo dopo averlo finito, confrontatevi mostrando e spiegando il vostro collage all'altro.

2. DIRE, NON DIRE, COME DIRE...

Il fallimento di una relazione è quasi sempre un fallimento di comunicazione.

Zygmunt Bauman

La parola comunicazione significa letteralmente “mettere in comune”. E in una coppia che si prepara al matrimonio o alla convivenza, questo assume particolare importanza, dato che si comincerà a mettere in comune routine, abitudini, stili di vita, spazi, risorse ed energie. In questa comunione e condivisione, non si deve dimenticare che, ancor prima degli aspetti materiali, è importante “mettere in comune” pensieri, idee, riflessioni, parole. La comunicazione è forse il principio fondante una relazione di coppia, anzi, si può dire che una coppia nasce proprio quando si mette in comune con l'altro un pezzo di sé... ossia, quando si comunica.

Comunicazione verbale, non verbale e paraverbale

Innanzitutto, occorre definire quali siano i diversi tipi di comunicazione. Quasi tutti sanno che oltre alla comunicazione verbale, ossia al contenuto dei messaggi che ci si scambia, esiste anche quella non verbale, data da aspetti corporei come la postura, lo sguardo, le espressioni facciali e i gesti, e quella paraverbale, legata al tono e al volume della voce.

Nonostante queste informazioni siano ormai note ai più, spesso c'è confusione nel considerare questi aspetti e le loro priorità.

Innanzitutto, è importante ribadire che la comunicazione non verbale e quella paraverbale, sebbene più sottili, influenzano in maniera determinante la qualità del rapporto e i nostri vissuti all'interno della comunicazione, molto più di quanto non lo facciano le parole scelte. Questo però non deve portare a sottovalutare l'importanza che anche la comunicazione verbale ha, soprattutto all'interno di una relazione amorosa. Poter esprimere le proprie emozioni all'altro parlandole e nominandole è un elemento cruciale per una comunicazione efficace. Ciò è vero sia nel caso in cui quello che si vuole trasmettere è positivo, sia quando invece è necessario porre l'accento su problemi o difficoltà. Nel primo caso, è scontato dire che sentirsi apprezzati e amati è piacevole e gratificante per ognuno di noi. Perciò, dire al/alla proprio/a partner che lo/la si ama, valorizzare quanto ci piaccia e lodare ciò che fa per noi è la chiave per una relazione duratura e soddisfacente. Se si ama molto qualcuno, ma non lo si esprime, lui/lei non avrà sufficienti conferme per sapere quanto è considerato e tenuto a cuore. A volte, chi fatica a trasmettere a parole i suoi sentimenti - per timidezza, imbarazzo o altri fattori - pensa di poterli mostrare attraverso i gesti. Sicuramente i fatti concreti sono fondamentali e rivestono un'importanza maggiore delle parole, ma non bisogna sottovalutare nemmeno l'impatto di una frase di apprezzamento o gratitudine, soprattutto quando rivolta ad una donna.

Rispetto invece alla comunicazione non verbale, sono molteplici gli aspetti che la condizionano.

Uno dei fattori più rilevanti è quello delle espressioni facciali: il viso, in particolare la bocca e gli occhi, comunicano emozioni e stati d'animo. Guardarsi in faccia quando si parla, anche in caso di litigi o conflitti, è il primo passo per potersi meglio comprendere ed affrontare la situazione. Sembra banale, ma in una società in cui sempre più lo sguardo e l'attenzione sono catturati da telefoni e social o in cui spesso le incombenze quotidiane e la frenesia

fanno sì che le conversazioni si intrattengano finché si è occupati a fare altro, poter avere il tempo e la calma per parlarsi a quattrocchi non è cosa scontata.

Anche i gesti, la postura e la prossemica - ossia la distanza tra corpi - sono di fondamentale importanza. Tuttavia, il senso comune può dar luogo a fraintendimenti spiacevoli. Occorre infatti salvaguardarsi dalle nozioni generalizzate e vaghe che a volte si possono trovare nel web, come "incrociare le gambe è sinonimo di chiusura" o "quando una donna si attorciglia i capelli significa che è sessualmente interessata all'uomo con cui sta parlando". Infatti, nonostante vi siano aspetti comuni a ognuno di noi, è anche vero che ciascuno ha il proprio personale linguaggio corporeo. Una persona, ad esempio, potrebbe essere abituata ad incrociare spesso le gambe e a comunicare la sua chiusura in un'altra modalità. Quindi, per attribuire la giusta importanza al linguaggio del corpo all'interno della vita di coppia, più che studiare questi aspetti e presumere delle conclusioni sulla base di generalizzazioni, è fondamentale osservare con attenzione il proprio compagno, ascoltarlo e conoscerlo.

Come comunicano gli uomini e le donne?

All'interno di una coppia, una cosa da tenere bene a mente è che uomini e donne tendono a comunicare in modo differente.

Gli uomini, che ai primordi dell'umanità si dedicavano alla caccia ed erano costretti ad affrontare animali feroci, tendono a prediligere una comunicazione più pragmatica e diretta. La mente maschile è propensa a ragionare per cercare subito la soluzione di un problema: perciò, quando viene posta loro una questione offrono consigli, suggerimenti o stratagemmi per risolverla. In questo, preferiscono praticità e semplicità: in genere comunicano ciò che è essenziale, ossia quello che ritengono essere importante ed efficace in una data situazione.

Le donne, solitamente, sono molto diverse. Il loro ruolo di madri ed educatrici le ha portate ad attribuire maggior rilievo al contenuto emotivo della comunicazione: per loro, parlarsi non è solo un modo per darsi delle informazioni o trovare delle soluzioni, ma anche una strada per entrare in empatia con l'altro, per stabilire un contatto e per elaborare i propri vissuti. Verbalizzando ciò che provano, le donne infatti conoscono e capiscono meglio il loro mondo interno, lo esprimono. Per loro, far questo non ha lo scopo primario di ottenere un consiglio pratico, ma una validazione delle proprie emozioni, ossia una conferma dell'importanza e della legittimità di quello che sentono o pensano. Quando dice una cosa, una donna cerca sintonia ed empatia dall'esterno. Questa prima differenza è spesso all'origine di liti e problematiche nella coppia. Infatti, un uomo sente spesso il bisogno che gli vengano spiegate le cose: molte incomprensioni nascono perché la donna si aspetta che il partner dovrebbe intuire o capire da solo i suoi bisogni, mentre nella maggior parte dei casi non è così. Le donne, invece, si aspettano spesso appoggio e sostegno da parte del partner più che delle soluzioni pratiche, che anzi a volte possono sembrare dei modi di minimizzare il disagio e quindi irritare.

È bene perciò che, nella vita di coppia, gli uomini puntino a far sentire la donna compresa con frasi del tipo "Dev'essere difficile...", "e' comprensibile che tu ti senta così..." ed evitino di elargire subito dei consigli pratici. Le donne, invece, devono ricordare di non dare per scontate le loro esigenze e di spiegarle sempre al partner in modo semplice e chiaro.

Un'altra curiosa differenza, anche se meno rilevante nelle sue implicazioni per la vita di coppia, riguarda la comunicazione di uomini e donne con persone del loro stesso sesso. Gli uomini, infatti, tendono a comunicare tra di loro per rimarcare il proprio valore ed avere conferme dagli altri rispetto ad esso: parlano di sé, dei risultati raggiunti, del lavoro. Amano coinvolgersi in attività pratiche, dove mostrare le loro capacità, e in giochi competitivi: non a caso, sport come il calcio, il rugby o la pallacanestro vanno molto di moda nella popolazione

maschile. Le donne, invece, attingono dalla conversazione con le altre risorse per entrare in contatto con sé stesse e conoscersi: quando ascoltano le storie di altre donne, le confrontano con la propria per meglio elaborarla e approfondirla; allo stesso modo, parlare della propria esperienza è utile alla stessa funzione.

Tre stili di comunicazione

Proseguendo, sia per lui che per lei è opportuno sottolineare che esistono tre modalità di comunicazione: passiva, aggressiva e affermativa (detta anche assertiva).

La prima si ha quando la persona dà priorità agli obiettivi e ai bisogni altrui, anche a discapito di sé stessa. Questo fa sì che tenda ad esprimere poco il suo pensiero e le sue esigenze, spesso per timore della reazione dell'interlocutore, o anche soltanto perché non si attribuisce molta importanza a sé, dando maggior spazio a ciò che l'altro mostra di volere. Chi predilige questo tipo di comunicazione in genere parla poco, fatica ad intervenire in discussioni di gruppo e a mantenere il contatto oculare, ha un tono di voce basso e manca di sicurezza in sé. Avere uno stile passivo spesso rende la persona incapace di far capire agli altri ciò di cui ha bisogno e la espone a mancanze di rispetto e prevaricazioni, non sempre volontarie, da parte degli altri. Anche le conseguenze su di sé non sono minori: se si adotta una comunicazione passiva, è normale sentirsi spesso ansiosi, depressi e confusi perché incompresi dagli altri.

Al contrario, una persona con una comunicazione aggressiva si esprime come se solo ed esclusivamente i suoi bisogni contassero. Tende infatti ad irritarsi facilmente, usare un tono alto e brusco e ad usare un linguaggio offensivo. Chi preferisce questo stile di comunicazione ascolta poco gli altri, li interrompe e non è predisposto al compromesso; ciò può generare un senso di alienazione e frustrazione sia in sé che negli altri.

La comunicazione affermativa è caratterizzata invece dal dare importanza contemporaneamente ai bisogni sia propri che degli altri. Chi la usa esprime il suo pensiero e le sue emozioni in modo chiaro e rispettoso, ma ascolta e si interessa anche di ciò che l'altro trasmette. Sicurezza e disponibilità al compromesso caratterizzano questo stile. Le conseguenze dell'uso di questo stile sono la capacità di affrontare e risolvere i problemi, la possibilità di entrare in contatto con sé stessi e con gli altri, la creazione di un ambiente sano e rispettoso.

In letteratura, viene spesso nominato anche un quarto stile, quello passivo-aggressivo. Esso è tipico di chi appare passivo a prima impressione, ma cova in realtà rabbia e risentimento, che esprime in modo velato, ambiguo e indiretto. Chi usa uno stile passivo-aggressivo si sente spesso impotente e bloccato, perché incapace di affrontare un problema in modo chiaro ed efficace. Un comunicatore passivo-aggressivo tende ad avere comportamenti quali: imprecare sottovoce tra sé e sé piuttosto che con la persona interessata, usare il sarcasmo, fingere di fare involontariamente cose che infastidiscono o disturbano, avere una mimica incoerente con ciò che provano e non riconoscere la propria rabbia.

Com'è facile intuire, lo stile di comunicazione da preferire è quello assertivo: come si è visto, infatti, gli altri comportano svantaggi sia per sé che per gli altri e quindi inficiano la qualità delle relazioni.

Messaggi IO e messaggi TU

Un segreto per riuscire ad essere affermativi è quello di preferire l'uso della prima persona singolare rispetto alla seconda. Lo indica l'autore Thomas Gordon, che distingue appunto tra "messaggi io" e "messaggi tu". I primi consentono di esprimere i propri bisogni senza far sentire l'altro attaccato, perché pongono l'accento sui propri vissuti personali anziché sulle

sue eventuali colpe. Un esempio di questo tipo di comunicazione è “Ho bisogno che tu svolga il tuo lavoro più velocemente.” I “messaggi Tu”, al contrario, addossano la responsabilità sull’interlocutore; anche quando ciò è effettivamente vero, questo modo di interagire è disfunzionale perché mette l’altro sulla difensiva. Un esempio di “messaggio Tu” è : “Sei troppo lento nel fare il tuo lavoro”.

Molto spesso usiamo i “messaggi Tu” senza rendercene conto. Prova a riflettere su questo aspetto e a porre maggiore attenzione al tuo modo di comunicare, provando ogni tanto ad utilizzare la prima persona singolare e ad esprimere i tuoi bisogni con chiarezza, senza valutazioni. In questo modo, risulterai più collaborativo/a e potrai dare anche delle critiche costruttive.

ESERCIZIO

Trasforma i “messaggi Tu” in “messaggi Io”. Le prime righe della tabella sono già completate a titolo esemplificativo; le ultime sono vuote in modo tale che tu stesso/a possa riempire la casella “messaggio Tu” quando ti rendi conto di averne detto uno, per poi provare a riformularlo in un “messaggio Io”.

MESSAGGIO TU	MESSAGGIO IO
Sei il solito ritardatario.	Mi dà un po’ fastidio quando arrivi in ritardo.
Tu non mi capisci.	Non mi sento compreso/a quando mi parli in questo modo.
Mi metti fretta.	Mi sento un po’ in ansia quando mi dici di fare tutto questo.
Sei seccante.	
Non mi ascolti mai.	
Ti devi sempre giustificare.	
Hai sbagliato.	
Devi darmi più attenzioni.	
Pensa bene a ciò che dici.	
Sei uno spendaccione.	

Un caso di successo

Cristina e Alberto si erano conosciuti cinque anni prima: avevano avuto più o meno lo stesso percorso fatto di impegno in parrocchia, volontariato e interesse per la loro posizione lavorativa. Per questo motivo non avevano mai avuto grossi scontri e tutto era sempre filato via liscio. Quel loro mondo ideale per il fatto che era in comune si faceva sentire ancora meglio: così quando uno dei due era demotivato o solo stanco l’altro era un buon supporto per rompere l’inerzia.

La decisione di sposarsi fu infatti concorde.

Entrambi, partecipando al corso per fidanzati, erano stati d’accordo con il prete che diceva: «l’amore domanda di mettersi da parte!». L’avevano sperimentato tante volte e non era

neppure così faticoso. Però una sera proprio durante il corso accadde una sciocchezza che diventò nella mente di Alberto una domanda senza risposta.

Alberto infatti per non essere troppo invadente e perché conosceva quanto Cristina tenesse a quel sognato matrimonio aveva lasciato l'organizzazione a lei, quasi per farle un regalo. Quella sera Cristina parlottava con una vicina di posto che le diceva quanto i matrimoni siano di fatto sempre e solo sulle spalle delle donne perché i "consorti" preferiscono "darsi alla macchia". Cristina ebbe un sorriso e una frase che arrivò dritta dritta ad Alberto come fosse una freccia appuntita: «Anche lui è così – muovendo il collo verso Alberto – tutto va sempre bene purché lo si lasci in pace!»

Alberto fece finta di non aver sentito ma da quel momento per tutta la sera si chiese che senso avesse fare un regalo che poi viene buttato nella pattumiera e mettersi da parte se questo viene visto come menefreghismo!

Mille volte per chiudere questo capitolo si disse che era troppo permaloso, che erano questi ancora i residui di un narcisismo che non se ne voleva andare. Cristina si accorse subito che qualcosa era successo ma non riusciva a capire bene che cosa! Gli prese il braccio e gli chiese: «Tutto a posto?», lui annuì ma lei non ne fu veramente convinta.

Al termine dell'incontro Alberto fece come se nulla fosse successo e mise il suo sorriso di circostanza pensando che quello gli chiedesse l'amore. Cristina intuiva il freddo che si era fatto però pensò che l'amore le chiedeva di accettare Alberto così com'era. La macchina si fermò davanti a casa di Cristina e si diedero un bacio come sempre, come tutte le altre sere che uscivano ma quel bacio ad entrambi sembrò vuoto e quel vuoto nella solitudine per entrambi divenne senso di colpa: Alberto si colpevolizzava di essere troppo sensibile mentre lei invece di non essere abbastanza brava nell'intercettare i sentimenti di Alberto. Così per poter dormire uno promise a se stesso di smetterla di crederci chissà e l'altra di cercare di capire di più quel suo futuro marito.

Fu questa incomprensione, durata anche nei giorni successivi, che spinse la coppia a venire in consulenza psicologica da me. Insieme abbiamo lavorato ad esplicitare le loro emozioni profonde, per diventare consapevoli dei vissuti di ciascuno e riprendere così la loro vita affettiva con un rinnovato slancio.

METTERSI NEI PANNI DELL'ALTRO

Abigail e Gregor abitavano in una foresta attraversata dal grande fiume. Abigail viveva nella sponda dove sorgeva il sole, ricca di fiori; Gregor dall'altra parte, nella riva dove il sole tramontava, ricca di frutti. Abigail e Gregor erano innamorati. Ogni giorno si incontravano proprio sull'unico ponte che si raccontava fosse stato costruito prima della foresta dagli dei. Abigail e Gregor erano ormai prossimi alle nozze quando ci fu un maremoto. Il ponte degli dei fu spazzato dalla furia delle onde. Abigail rimase nella riva dei fiori. Gregor nella riva dei frutti. Il fiume era diventato ancora più grande e non si riusciva a vedere chi c'era dall'altra parte. Tutti i giorni Abigail andava sulla riva del fiume e sospirava. Tutti i giorni Gregor andava sulla riva del fiume e pensava alla sua amata. Un giorno, percorrendo il fiume Abigail scoprì che c'era un barcaiolo. Gli chiese subito di portarla dall'altra parte e il barcaiolo decretò il suo salario: «se tu farai l'amore con me io ti porterò dove vuoi!». A queste parole Abigail divenne triste e pensierosa. Andò subito dalla mamma e le chiese un consiglio. La mamma le disse: «Guarda, tua è la vita, non so che cosa consigliarti». Passarono i giorni e il suo cuore era sempre più intenzionato a incontrare il suo amato. Un giorno decise. Andò dal barcaiolo, si sottomise alle sue richieste, e il barcaiolo la portò sull'altra sponda. Quando arrivò di là .. subito, lontano vide il suo amato, e gli corse incontro. Lo abbracciò forte, lo baciò...poi lo guardò negli occhi e gli disse: «Per venire fino a te ho dovuto fare l'amore con il barcaiolo...». Lui la guardò, i suoi occhi si fecero di ghiaccio. «Anch'io avrei potuto venire da te facendo l'amore con una barcaiola ma non l'ho fatto!» disse. Con uno spintone la buttò a terra e se ne andò.

LEGGI IL RACCONTO E DOPO RISPONDI ALLE SEGUENTI DOMANDE:

- Secondo te chi si è comportato male? Perché?
- Secondo te chi ha sbagliato?
- Cosa ne pensi di Abigail?
- Cosa ne pensi di Gregor?

L'empatia

Un ingrediente essenziale per una buona vita di coppia è l'empatia. È questo un termine oggi molto in voga, dopo che, a partire dalla seconda metà degli anni '90, l'empatia ha iniziato a diventare un tema di particolare interesse per la psicologia sociale e dello sviluppo. Essa, infatti, è considerata parte fondamentale del più ampio concetto di "intelligenza emotiva", ossia la capacità di comprendere e gestire le proprie emozioni in modo funzionale per la propria vita. Ma che cosa significa davvero la parola "empatia"? E come si traduce nella realtà di tutti i giorni?

L'empatia consiste nella capacità di cogliere e condividere le emozioni dell'altro. Essa non si applica solamente ad amici o altre persone importanti, ma a tutti gli esseri viventi, compresi gli animali, e persino a personaggi inventati. Ad esempio, quando ci commuoviamo guardando un film o leggendo un libro, è proprio l'empatia ad entrare in gioco.

Non tutti sanno, però, che esistono differenti tipi di empatia: affettiva, cognitiva e somatica. La prima è data dal condividere le emozioni che l'altro prova, tanto da sperimentarle sulla propria pelle. Se ci si sente tristi per una disgrazia avvenuta da qualche parte o se si è entusiasti per una cosa bella successa ad un amico, si sta provando questo tipo di empatia, una forma molto potente e intensa di connessione con l'altro. L'empatia è somatica quando coinvolge anche il corpo, come nel caso di un genitore che percepisce i muscoli tesi e ha le mani sudate in occasione della discussione di tesi del figlio. L'empatia cognitiva, invece, si

manifesta con la capacità di cogliere l'emozione dell'altro e capirla, pur senza provarla necessariamente in quel momento. Consiste nel saper mettersi nei suoi panni, nel guardare il mondo dalla sua prospettiva, ed è strettamente collegata con l'intelligenza emotiva. Al di là delle sue diverse forme, l'empatia sostanzialmente permette di sentire ciò che l'altro sente, di immaginare per un momento com'è essere quella persona (o animale). A volte può essere difficile, ma è di estrema importanza nelle interazioni con gli altri.

Il ruolo dell'empatia nella coppia

Innanzitutto, l'empatia crea un senso di connessione con il/la partner, senso di connessione che è alla base del legame di coppia. Non solo, il/la proprio/a compagno/a sente di poter esprimere liberamente le sue emozioni e il suo punto di vista, riuscendo così ad aprirsi maggiormente. Mostrare empatia significa relazionarsi in modo etico, rispettoso e profondo, lasciando spazio all'intimità. Inoltre, coltivare questa capacità apporta dei benefici non soltanto al destinatario, ma anche alla persona che la mette in pratica: essere empatici, infatti, rende più curiosi, flessibili e adattabili in quanto abili nell'assumere diversi punti di vista.

Per questo motivo, la terapeuta familiare e consulente matrimoniale Carin Goldstein asserisce che l'empatia è addirittura il cuore di un rapporto.

Tuttavia, ricorrere a questa capacità all'interno di una relazione di coppia non è affatto facile. Innanzitutto, esistono profonde differenze tra uomini e donne che possono ostacolare la comunicazione e quindi lo scambio di emozioni tra i due. Come sottolinea Goleman nel suo libro "Intelligenza emotiva", infatti, bambini e bambine vengono abituati ed educati in modo differente rispetto al rapporto con i loro vissuti, tanto da sviluppare degli universi emozionali differenti. I primi spesso si coinvolgono in giochi competitivi e, quando uno di loro piange o si fa male, si aspettano che torni abile il prima possibile per riprendere l'attività, in quanto l'orgoglio maschile è legato ad un'immagine di uomo indipendente, duro e fiero. Le femmine, invece, prediligono giochi cooperativi in piccoli gruppi, dove si crea più intimità e possibilità di parlare; quando una bambina piange o manifesta disagio, di solito le altre cercano di sollevarle il morale e consolarla prima di continuare ciò che facevano. Inoltre, la ricerca scientifica suggerisce che le femmine abbiano uno sviluppo del linguaggio più precoce rispetto ai maschi e che siano quindi più abili nel verbalizzare i loro stati d'animo.

Per questo motivo, le donne tendono a sperimentare le emozioni con più intensità degli uomini e ad essere generalmente più empatiche. Questo ha degli effetti notevoli sulla relazione. Per le donne è fondamentale l'intimità, data anche dalla comunicazione, dalla possibilità di parlare della relazione stessa; gli uomini, invece, sono più restii nell'affrontare i problemi e nel soffermarsi sulle emozioni, considerando spesso tali questioni come "stupide" o ininfluenti. Quando si litiga, può capitare dunque che la donna protesti per qualcosa, spesso citando il comportamento che le ha dato fastidio, e che il partner reagisca con ostilità, minimizzando la cosa e svalutando la compagna. Quest'ultima però reagisce con ostilità e chiusura, continuando ad attaccare e ad innescare così reazioni di rabbia e critica. A questo punto è come se la coppia venisse travolta da emozioni negative, che invece di calmare continua ad esacerbare nell'altro. Per uscire dalla situazione, è fondamentale potersi tranquillizzare, ossia riuscire a gestire e a placare l'ondata di emozionalità spiacevole che si sente, e ascoltare l'altro, mostrando di poter accettare la compresenza di più punti di vista.

Una strada verso l'empatia

A questo punto sorge sicuramente la domanda: come essere più empatici?

Innanzitutto, l'ascolto dell'altro deve essere una priorità. Per poter cogliere le sue emozioni, è fondamentale dargli piena attenzione, osservando non solo le sue parole ma anche come le dice, per poter riconoscere il suo stato d'animo. Se si è impegnati in qualcos'altro o distratti da propri pensieri, ascoltare diventa molto più difficile. Per lo stesso motivo, è fondamentale essere molto consapevoli delle emozioni ed aspettative personali, perché possono rappresentare un ostacolo non indifferente nell'incontro con l'altro. Se infatti si è maggiormente concentrati sulle proprie sensazioni e su quello che si vuole dall'altro, come spesso accade nelle litigate, c'è meno energia a disposizione da dedicare a ciò che il partner sta trasmettendo da parte sua.

Un altro modo per risultare più empatici è quello di cercare di riconoscere e condividere l'emozione dell'altro, piuttosto che pensare a come noi ci sentiremmo o avremmo reagito nella sua stessa situazione. Anche quando chi ci sta di fronte ha una sensibilità diversa dalla nostra, possiamo comprendere ciò che sente, perché le emozioni sono esperienze comuni agli esseri umani; se invece ci si focalizza su cosa faremmo noi al suo posto, si perde di vista l'importanza dell'altro, si fallisce nell'immedesimarsi in lui e si rischia di farlo sentire incompreso o, ancor peggio, giudicato.

ESERCIZIO

Su due fogli separati, senza parlarvi o chiedere informazioni al/alla vostro/a compagno/a, provate a rispondere alle seguenti domande:

Cosa rende il/la tuo/a partner felice? Come si comporta quando è felice? Quali parole o gesti indicano che prova questo stato d'animo?

Cosa fa arrabbiare il/la tuo/a partner? Come mostra la sua rabbia? Quali parole o gesti indicano che prova questo stato d'animo? Cosa ti permette di riconoscere che c'è qualcosa che non va anche quando non lo esprime direttamente?

Descrivi i cibi, film, libri, serie TV o podcast che più piacciono al/alla tuo/a partner.

Che cosa piace fare al/alla tuo/a partner? è bravo in questo? Punta ad eccellere o è semplicemente contento di fare ciò che fa?

Che cosa piace al/alla tuo/a partner di te? Cosa invece trova irritante?

Cosa pensi di poter dire o fare per migliorare la qualità di vita del/della tuo/a partner?

Ed ora potete condividere le vostre risposte...

4. SLEGARE I LEGAMI

Fare i primi passi verso la convivenza o il matrimonio significa iniziare a costruire una nuova famiglia: indipendentemente dalla volontà o meno di avere dei figli, la coppia diventa in sé un nucleo familiare. Questo implica che i due partner aumentino le energie e le attenzioni l'uno nei confronti dell'altro a discapito di quelle prima date alla famiglia d'origine, che continua a rimanere un importante legame, secondario però a quello in formazione.

Molti dei problemi che spesso si vengono a creare nella vita coniugale riguardano infatti proprio il rapporto con le famiglie d'origine, che talvolta non viene adeguatamente ridimensionato e rimodulato.

STORIA

Gina e Paolo, genitori di Alessandro, dispongono di un appartamento nuovo e ben arredato proprio sopra al loro e decidono di regalarlo al figlio, per agevolarlo qualora decidesse di andare a vivere da solo. Così, quando Alessandro e Linda, la sua fidanzata, iniziano a pensare alla convivenza, scelgono subito di andare a stare nell'appartamento: oltre ad essere molto bello, è luminoso, ampio e, soprattutto, non ha costi d'affitto. Questo è un gran vantaggio, anche perché Linda non ha ancora un lavoro stabile.

Tuttavia, la vicinanza con i genitori inizia fin da subito a mettere a disagio la ragazza. Nonostante Gina e Paolo dicano di voler rispettare la loro privacy e di non essere invadenti, sono molto legati al figlio e desiderano la sua vicinanza. Gina, in particolare, li invita tutti i giorni a pranzo da loro per chiacchierare e stare insieme. Inizialmente questo a Linda non pesa, ma con il passare dei giorni inizia a sentire la pesantezza di questa routine, che toglie a lei e ad Alessandro tempo e libertà per stare da soli. Inoltre, non le piace il fatto che Gina sembri preoccuparsi eccessivamente della loro gestione della casa, offrendosi fin troppo spesso di dare una mano e dicendo più volte che il "povero" Alessandro dovrebbe essere alleggerito da qualsiasi faccenda domestica dato il suo lavoro a tempo pieno. Nonostante non faccia dei commenti espressamente rivolti a lei, Linda si sente spesso svalutata dai comportamenti di Gina, che con frecciate e battutine sembra sempre voler ribadire che lei non è abbastanza brava e premurosa nei confronti del figlio, per il quale l'aiuto materno risulta quindi indispensabile.

Linda prova a parlare di questo con Alessandro, che però non vede nessun tipo di problema. Non vede perché lamentarsi di Gina, che non fa nessuna critica e anzi è soltanto d'aiuto. I due si scontrano spesso su questo tema, perché, mentre Linda insiste a descrivere i suoi stati d'animo, Alessandro sembra non capirli e difende la madre. Linda inizia ad essere sempre più triste e sconsolata, cosa che viene subito notata sia da Gina che da Paolo, i quali iniziano a fare domande ad Alessandro circa la vita di coppia. Lui mal tollera il fatto che la compagna dia ai genitori l'impressione di non stare bene e il conflitto si incancrenisce sempre di più...

DOMANDE DI RIFLESSIONE

Quali pensi siano i sentimenti di Linda? Quali quelli di Alessandro?

Secondo te, l'aiuto da parte della famiglia d'origine è sempre positivo? O può diventare un ostacolo? Cosa può fare la differenza in questo senso?

Legame di coppia e famiglie di origine

Quando due partner si incontrano, portano con sé non solo le proprie rispettive individualità, ma anche le proprie storie familiari. Ognuno è infatti inevitabilmente condizionato dagli ambienti e dalle persone con cui ha vissuto: è con i propri genitori ed eventualmente fratelli

che si instaurano i primi legami davvero importanti ed è con loro che si impara a rapportarsi con gli altri. La qualità di queste relazioni, perciò, influenza anche quelle successive, fornendo il modello cui fare riferimento quando ci si avvicina ad un'altra persona.

5. UNA STRATEGIA PER I MOMENTI DIFFICILI

Introduzione

Vivere in coppia è accettare la sfida della complessità.

Molto spesso invece, l'istinto e l'abitudine portano a cercare soluzioni rigide ai problemi che si incontrano, senza però raggiungere dei risultati soddisfacenti. Questo perché molti di noi tendono a ricorrere al pensiero verticale, una modalità di ragionare sulla realtà in modo logico e razionale. D'altra parte, la scuola stessa insegna ad analizzare le situazioni per vie matematiche, scientifiche, dimostrabili. Tuttavia, questo tipo di pensiero non è sempre adatto ai contesti mutevoli e non lineari come quello della relazione di coppia o della vita in generale.

Leggete ad esempio questo aneddoto, raccontato da Edward De Bono nel libro "Sei cappelli per pensare". Esso narra di un mercante trovatosi nell'impossibilità economica di estinguere un debito contratto con un usuraio. Quest'ultimo lo mise così di fronte ad una terribile condizione: avrebbe condonato il debito solo se il mercante gli avesse lasciato in sposa sua figlia. Di fronte alla costernazione dell'uomo e della ragazza, l'astuto usuraio propose di lasciare che fosse la sorte a decidere. Spiegò infatti che avrebbe messo in una borsa vuota due sassolini, uno bianco e uno nero; la ragazza avrebbe dovuto estrarne uno. Se fosse uscito quello nero, sarebbe diventata sua moglie; se avesse invece estratto il bianco, avrebbe avuto la libertà e al padre sarebbe stato condonato ugualmente il debito. Se si fosse rifiutata di procedere con l'estrazione, non avrebbe ottenuto alcuna pietà: sarebbe morta di stenti e suo padre sarebbe stato gettato in prigione.

Non avendo altra scelta, il mercante accettò la terrificante proposta. La fanciulla però notò che il perfido usuraio, chino a raccogliere i due sassolini dal vialetto di ghiaia in cui si trovavano per infilarli nella borsa, ne aveva presi due di neri.

A questo punto, affidarsi alla logica, ossia al pensiero laterale, porterebbe ad esiti disperanti: alla sfortunata ragazza non resterebbe che decidere se rifiutarsi di estrarre e condannare sé stessa e il padre ad un tragico destino, pescare un sassolino nero sacrificandosi o mostrare la disonestà dell'usuraio senza però estinguere il debito.

Per fortuna, la fanciulla riuscì a salvarsi ricorrendo al pensiero laterale: prese un sassolino, lo tirò fuori dalla borsa ma se lo lasciò subito scappare dalle mani, facendolo cadere sul viale di ghiaia, dov'era ormai impossibile riconoscerlo in mezzo agli altri sassi. A quel punto, si scusò per la sbadataggine, dicendo però che sarebbe bastato guardare il colore del sassolino rimasto nella borsa per dedurre come fosse quello pescato. Così, estratto il sassolino nero, fu semplice dichiarare di aver per forza di cose preso inizialmente quello bianco, dato che l'usuraio ormai non poteva ammettere di aver truccato la procedura.

Geniale, no?!

Il pensiero laterale

Come si differenzia il pensiero laterale da quello verticale?

Quest'ultimo, che si serve della logica e della razionalità, è da De Bono paragonato ad una pila di cubi, in cui ogni elemento è ordinatamente appoggiato uno sopra all'altro. Si procede dicendo "Se è così... allora se ne deduce che..." in modo chiaro, comprensibile, ma rigido. Nel caso del pensiero laterale, invece, i cubi possono essere sparpagliati o messi in un diverso ordine, potendo mostrare così nuove combinazioni. Il pensiero laterale infatti non si

occupa di trovare solamente la soluzione ad un singolo problema, ma di cambiare punto di vista sulla realtà e di interessarsi ad idee nuove. Nel caso della nostra brillante fanciulla, la sua astuzia è stata nel concentrarsi su ciò che mancava - il sassolino bianco - piuttosto che sul problema, ossia sull'obbligo di estrarre.

Una volta conosciuto, questo stratagemma appare facile ed immediato, ma era in realtà molto difficile da trovare inizialmente. Questo accade perché spesso si tende ad impegnarsi di più nel portare avanti vecchi schemi di pensiero piuttosto che nell'assumere nuove lenti per interpretare la realtà. Pensiamo al caso di una miniera poco produttiva perché costruita in una zona inadatta: è possibile continuare a scavarla per cercare di migliorarla o costruire una nuova miniera su un terreno diverso. Quando procediamo con il pensiero verticale siamo come dei minatori che scelgono la prima strada: essa ci costa meno fatica, perché non dobbiamo ricominciare tutto da capo, ma ci porta ad ottenere risultati molto limitati. Abbandonare quanto già fatto e investire in una nuova miniera è senz'altro dispendioso e porta a fare i conti con l'accettazione del tempo e del lavoro perso, ma può condurre ad una maggiore soddisfazione, come nel caso del pensiero laterale. Quest'ultimo spesso non è utilizzato proprio perché cambiare prospettiva richiede sforzo ed energia; in genere, lo si apprezza maggiormente nelle sue applicazioni pratiche, che una volta scoperte appaiono scontate e ovvie.

Nella vita di coppia, che è ricca e variegata, è importante cercare di non cedere alla tentazione della semplificazione (pensiero diretto) e cercare una via più aderente alla complessità del reale, più creativa (pensiero laterale).

ESERCIZIO

Per iniziare a mettere subito alla prova il vostro stile di pensiero, provate a risolvere questo enigma:

C'è un ubriaco vestito di nero, con la faccia nera, che barcolla in mezzo ad una strada nera. Non ci sono stelle né lampioni accesi. All'improvviso giunge una macchina nera con i fari spenti, ma ciononostante riesce ad evitare l'ubriaco con la faccia nera vestito di nero. Com'è possibile?

Prima di svelarvi la soluzione, ti invitiamo a leggere quanto segue.

De Bono ci aiuta a sviluppare il pensiero laterale grazie al metodo che chiama: "Sei Cappelli per pensare".

E' un buon esercizio per affrontare i problemi da ottiche differenti.

In pratica ciascun interlocutore nel corso di una discussione dovrebbe assumere dei ruoli definiti, che corrispondono ai cappelli nella metafora dell'autore, allo scopo di dichiarare le sue posizioni, uscire dai suoi pregiudizi, considerare punti di vista alternativi; naturalmente per stimolare l'ampiezza delle soluzioni e delle critiche è auspicabile che in una discussione ciascuna persona accetti di indossare cappelli (ruoli) diversi. Di seguito i ruoli che ciascun cappello implica:

1) Cappello bianco (Neutrale): analisi dei dati, di informazioni, di eventi precedenti, analogie ed elementi che sono raccolti senza esprimere giudizi. Quando si indossa questo cappello, si cerca di ragionare come un computer, che è imparziale, obiettivo, privo di opinioni o interpretazioni. Nella vita reale, cercare di usare questo copricapo implica lo sforzo di mettere da parte le proprie idee e i propri sentimenti per assumere una prospettiva il più possibile neutrale, non giudicante.

Per ragionare utilizzando questo cappello, è utile porsi queste domande:

quali sono i dati certi e quali quelli probabili?

quali sono i fatti e quali le convinzioni?

Per poter utilizzare il cappello bianco è necessario raccogliere quanti più dati possibile. Per questo, all'interno di una conversazione con un'altra persona, il primo step è quello di ascoltarla attentamente, così da poter prendere in considerazione le informazioni che ci dà anziché essere condizionati dal proprio punto di vista.

2) Cappello blu (Razionale): il cappello blu serve a pensare al pensiero stesso: decide gli argomenti su cui concentrarsi in un dato momento e definisce i problemi. In termini pratici, indossare il cappello blu significa domandarsi quale degli altri cappelli sia necessario utilizzare e in quali situazioni. Stabilisce il momento in cui è opportuno un cambiamento di prospettiva.

3) Cappello nero (Negativo): questo cappello pone l'accento sui possibili errori di valutazione, sulle informazioni false o scorrette. Ragionare con questo cappello non significa voler mettere zizzania, ma cercare con obiettività e imparzialità eventuali distorsioni di pensiero. Permette anche di pensare a cosa potrebbe non funzionare in futuro, alle probabilità che le cose non vadano come ci si aspetta. La prospettiva è sempre realista e mai pessimista.

4) Cappello giallo (Positivo): al contrario di quello nero, il cappello giallo riguarda le valutazioni positive: cerca e valuta i vantaggi di una situazione, offre suggerimenti e proposte concrete, immagina le possibili opportunità che il presente può dare.

5) Cappello rosso (Emotivo): permette di esprimere i propri sentimenti in quanto componenti fondamentali del processo di pensiero. Scegliere di indossare questo cappello significa dare ascolto alle sensazioni e ai vissuti che si hanno rispetto ad un problema, senza cercare di darne una giustificazione logica o un senso. Fanno parte di questa categoria le emozioni, come la felicità o la paura, le intuizioni, le impressioni, i presentimenti e gli apprezzamenti estetici.

6) Cappello verde (Creativo): indica sbocchi creativi, nuove idee, analisi e proposte migliorative, visioni insolite. Si impegna per trovare proposte alternative.

ESERCIZIO

La questione che vi sottoponiamo da elaborare con il metodo di de Bono è la seguente:

Giovanna si è sposata due anni fa con Roberto promettendo al suo allora fidanzato di tagliare ogni rapporto con Federico, suo primo amore.

Dopo due anni lui le ha chiesto l'amicizia su FB, lei non vedendoci nulla di male, dopo averci pensato qualche giorno, ha acconsentito: ben presto sono passati da FB agli SMS e a qualche aperitivo di nascosto dopo il lavoro.

Un pomeriggio Roberto per puro caso li sorprende su di una terrazza di un noto locale della città.

Quando lei torna a casa trova le valigie di Roberto sulla porta, lui ha gli occhi distrutti dal pianto: gli dice che la ama così tanto che non si meritava una cosa del genere.

Lei si sente cadere il mondo addosso, anche lei lo ama tanto, sente che quella reazione è esagerata rispetto a quello che è capitato. Cerca di fermarlo, ma lui se ne va.

Usando il metodo di de Bono e cercando di mettervi nella situazione dei personaggi del racconto vi chiediamo di sondare i livelli di questo evento.

Livello emotivo: cappello rosso. Elencate senza bisogno di ordinarle tutte le emozioni che si muovono dando loro un nome.

Livello razionale: in ordine: cappello bianco, cappello nero e cappello giallo.

Con il cappello bianco: provate a trovare in voi quello che pensate siano i “dati” che avete acquisito nella vostra esperienza rispetto a casi simili di quello esposto. Come sono andate a finire le situazioni simili che avete conosciuto.

Con il cappello nero: provate ad elencare tutte quelle ragioni per cui l'accaduto è indice che la vostra storia è finita.

Con il cappello giallo: provate ad elencare tutte le ragioni per cui questo avvenimento non può far finire una storia.

Livello del sentire più profondo: cappello verde.

Andate a sondare qual è davvero la vostra intenzione (immedesimandovi) e come poterla quindi raggiungere.

Alla fine provate quindi a tracciare una via risolutiva: cappello blu.

Per ogni cappello basterà dedicare 5 minuti.

Lo schema che seguirà vi potrà aiutare.

Emozioni a raffica:

I miei dati:

I motivi di “no”:

I motivi di “sì”:

Il profondo:

La conclusione:

E ora, eccoti la soluzione dell'indovinello iniziale!

SOLUZIONE

Era giorno.