

LA LIBERTÀ DI ESSERE

VOLUME II

INCONTRARE

*Restare se stessi
nella relazione con gli altri*

Marzia Risi
Nicola Bicocchi

INCONTRARE

Restare se stessi nella relazione con gli altri

Marzia Risi
Nicola Bicocchi

La libertà di essere
Volume II

Prefazione

Cominciamo a raccontare una cosa e vediamo l'altro cercare già una risposta. Oppure siamo noi a farlo: abbiamo riconosciuto il problema, sappiamo che cosa consiglieremmo. Intanto può sfuggirci una frase, proprio quella in cui la persona stava provando a dire qualcosa di diverso.

Incontrare è il secondo volume di *La libertà di essere*, una trilogia dedicata alla possibilità di vivere rispettando se stessi e gli altri. La prospettiva biosistemica considera insieme comprensione psicologica, esperienza corporea e relazione. Qui la seguiremo nello spazio fra le persone: nelle parole che trovano ascolto, nelle risposte che le cambiano, nella possibilità di fermarsi e chiedere «Che cosa intendevi?».

In *Esistere* abbiamo cominciato dal riconoscimento di sé: emozioni, bisogni, desideri e modi appresi per ottenere accettazione. Qui spostiamo l'attenzione su ciò che accade tra le persone. Una preferenza incontra un'altra preferenza. Una richiesta riceve una risposta, oppure resta sospesa. Un limite può essere accolto, discusso o violato. Non basta conoscere ciò che sentiamo per sapere come attraversare questi scambi.

La domanda di questo volume è: «Posso essere vicino a te senza allontanarmi da me?».

Non cercheremo una distanza che ci renda invulnerabili, né una vicinanza in cui tutto sia condiviso. Cercheremo di comprendere come partecipiamo ai legami, quali sequenze tendiamo a ripetere e quali condizioni permettano di incontrarsi senza annullarsi. La responsabilità personale sarà distinta dalla colpa per il comportamento altrui. Comprendere uno scambio non significa attribuire a tutti la stessa libertà o la stessa responsabilità.

Abitare, il terzo volume, approfondirà l'ascolto del corpo, il rispetto dei limiti e le scelte sostenibili. La progressione non è un esame da superare: ogni libro può essere letto autonomamente, e le tre dimensioni si intrecciano fin dall'inizio.

Le scene di queste pagine sono inventate per il libro, non raccontano pazienti degli autori. Alcune relazioni torneranno in momenti differenti: riconoscere una sequenza non significa aver già trovato un modo nuovo di attraversarla. I riferimenti alla fine dei capitoli permettono di riconoscere alcune fonti del percorso; la nota metodologica ne chiarisce l'uso e i limiti.

Il libro può accompagnare una psicoterapia o una riflessione personale. Non sostituisce valutazioni cliniche, assistenza medica, consulenza legale o interventi di protezione. Le proposte pratiche sono facoltative e vanno considerate soltanto in condizioni sufficientemente sicure. In una relazione coercitiva o violenta, cercare una comunicazione migliore non può diventare il compito assegnato a chi subisce il danno.

Un incontro può contenere un fraintendimento e lasciare la possibilità di correggerlo. Può anche mostrarci una differenza che nessuna spiegazione cancella. In queste pagine cercheremo di ascoltare entrambe le cose, senza assegnare a chi legge il compito di tenere in vita ogni rapporto.

Ma non ci avviciniamo soltanto per affrontare difficoltà. Cerchiamo anche il piacere di raccontare qualcosa, una presenza con cui stare in silenzio, la sorpresa di essere conosciuti

senza essere definiti una volta per tutte. Confini e dialogo ci interessano anche per lo spazio che possono lasciare a queste esperienze.

Indice

Prefazione	iii
Indice	v
L'incontro non chiede di scomparire	vii
I CIÒ CHE PORTIAMO NELL'INCONTRO	1
1 Perché abbiamo bisogno degli altri	3
2 Le tracce dell'attaccamento	9
3 Essere presenti e sentirsi invisibili	15
II RICONOSCERE GLI SCHEMI TRA NOI	21
4 Litigi diversi, la stessa sequenza	23
5 Quando chiediamo senza dire ciò che ci serve	29
6 Potere, dipendenza e libertà di scelta	35
III COSTRUIRE UN INCONTRO PIÙ LIBERO	41
7 I confini che rendono possibile la vicinanza	43
8 Parlare per incontrarsi, ascoltare senza scomparire	49
9 Attraversare il conflitto senza perdere il legame o se stessi	55
IV SCEGLIERE COME STARE IN RELAZIONE	61
10 Cura e reciprocità	63
11 Con te è diverso: i contesti dell'incontro	69
12 Restare, prendere distanza, chiedere aiuto	75
Vicini, senza scomparire	81
Appendici	85

Bibliografia	97
Gli autori	99

L'incontro non chiede di scomparire

Hai qualcosa da dire. Da solo, le parole sono abbastanza chiare. Poi la persona che hai davanti sospira, guarda il telefono oppure dice: «Di nuovo questa storia?». Ti ritrovi a spiegarti in fretta, a cambiare argomento o a promettere che non importa.

Altre volte accade il contrario. Senti che qualcuno si allontana e provi a riavvicinarlo con domande sempre più urgenti. La conversazione finisce per occupare tutto lo spazio, proprio mentre desideravi essere ascoltato.

Non c'è soltanto un mondo interiore da conoscere. C'è un incontro che modifica ciò che sentiamo e facciamo, spesso prima che riusciamo a pensarci.

Portare la propria voce dove qualcuno risponde

In *Esistere* la domanda riguardava la possibilità di riconoscersi senza dover meritare continuamente l'accettazione. Qui quella voce entra nello scambio. Che cosa succede quando esprimo un bisogno? Come rispondo al limite dell'altro? Quando il desiderio di conservare un legame mi porta a rinunciare sempre alla mia posizione?

Non occorre aver letto il primo volume. Useremo alcune distinzioni semplici: un'emozione non è una prova delle intenzioni altrui; un bisogno non coincide con una richiesta; riconoscere la propria responsabilità non significa assumersi quella di tutti. Le riprenderemo nelle situazioni in cui diventano utili, senza chiederti una preparazione teorica.

La libertà relazionale non elimina l'interdipendenza. Possiamo aver bisogno di una persona e non essere d'accordo con lei. Possiamo contribuire a una difficoltà e avere comunque diritto al rispetto. Possiamo voler bene e non poter offrire tutto ciò che viene chiesto.

Osservare scambi, non diagnosticare persone

Parleremo di attaccamento, sequenze ricorrenti, messaggi indiretti e potere. Sono strumenti per porre domande, non nomi da assegnare agli altri. «Quando insisto, lui smette di rispondere» descrive un passaggio da comprendere. «Lui è evitante, quindi so perché lo fa» può chiudere troppo presto la ricerca.

È utile distinguere ciò che abbiamo visto da ciò che ipotizziamo. Questo non richiede di dubitare indefinitamente del danno: una minaccia è un comportamento da prendere sul serio anche senza sapere quale intenzione la preceda. Non dobbiamo diagnosticare chi ci ferisce per cercare protezione.

Osservare il proprio contributo ha senso dove esiste un margine reale di scelta. Una relazione in cui entrambi possono dissentire non è equivalente a una relazione in cui uno teme ritorsioni. La lettura dei cicli reciproci non verrà usata per distribuire la responsabilità della violenza.

Il corpo partecipa, ma non legge la mente

Il tono, la distanza e i gesti fanno parte dell'incontro. Nella prospettiva biosistemica li consideriamo insieme a pensieri, emozioni e contesto (Liss and Stupiggia, 1994). Possiamo perdere il filo quando il tono sale, aspettare una risposta sporgendoci in avanti o trovare un ritmo comune camminando. Anche l'agio e il piacere partecipano allo scambio.

Questi dettagli non hanno significati universali. Uno sguardo distolto non prova disinteresse; una voce ferma non garantisce sicurezza; sentirsi tranquilli non certifica che una situazione sia priva di rischi. Anche la percezione dei segnali interni è complessa e non coincide automaticamente con la loro interpretazione accurata (Khalsa et al., 2018).

Non chiederemo di correggere la postura, forzare il respiro, cercare ricordi traumatici o usare il contatto fisico come esercizio. Puoi lasciare le sensazioni sullo sfondo. Per sintomi nuovi o preoccupanti serve una valutazione medica appropriata, non una spiegazione relazionale presunta.

Come leggere e quando fermarsi

Le quattro parti esplorano ciò che portiamo nell'incontro, gli schemi ricorrenti, confini e conflitto, fino alle scelte su cura e futuro dei legami. Puoi seguire l'ordine oppure tornare a una domanda che ti riguarda.

Le scene non sono modelli di vita corretta. Alcune si aprono a un cambiamento piccolo, altre restano senza soluzione. Seguiremo anche conversazioni in cui ascoltare non porta all'accordo, ma rende più riconoscibile la differenza. Le tue relazioni possono richiedere tempo, risorse e aiuti che una pagina non può offrire.

Un'immagine può entrare in uno scambio come qualcosa da raccontare, non da interpretare. Se sceglierai di usare gli inviti del libro con una persona, chiedi prima se desidera partecipare. Può rifiutare, scegliere un altro linguaggio o non spiegare ciò che vede. Nessuna proposta richiede fotografie familiari, contatto fisico o rivelazioni intime.

Per le riflessioni scegli episodi circoscritti, di intensità contenuta. Puoi scrivere, pensare soltanto, adattare la proposta o saltarla. Se aumentano molto disagio, confusione o controlli ripetitivi, fermati e valuta un confronto professionale. Non sono questionari diagnostici né protocolli di trattamento validati.

Gli esperimenti di comunicazione sono riservati a relazioni sufficientemente sicure. Se temi minacce, sorveglianza o ritorsioni, non usare le pagine per provocare un confronto, annunciare una separazione o verificare quanto l'altro sia pericoloso. Cerca un contatto protetto con un servizio competente. Anche conservare appunti può esporti: non devi compilare nulla.

In pericolo immediato o se temi di farti del male, cerca assistenza urgente. L'appendice raccoglie riferimenti italiani per emergenza, sostegno sanitario e servizi antiviolenza; fuori dall'Italia vanno utilizzate le risorse locali.

Una domanda da cui cominciare

Puoi portare il libro in terapia senza averlo terminato. Una frase che non ti convince, una scena che ti irrita o un esercizio lasciato a metà possono essere più utili di una scheda compilata bene. Se le proposte contrastano con indicazioni ricevute nel tuo percorso, discutine con chi ti segue.

Per cominciare non serve analizzare tutte le relazioni. Può bastare pensare a uno scambio in cui hai desiderato essere vicino e, nello stesso momento, hai sentito di perdere spazio.

La domanda non è «Chi ha ragione in tutto?». Può essere: «Che cosa accade tra noi, quali possibilità ho davvero e che cosa non posso cambiare da solo?».

Riferimenti del capitolo

- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004
- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>

Parte I

CIÒ CHE PORTIAMO NELL'INCONTRO



1 Perché abbiamo bisogno degli altri

Finalmente una sera libera.

Davide ha rimandato una cena e lasciato il telefono nell'ingresso. Desiderava da giorni mangiare senza parlare, scegliere un film e non rispondere a nessuna domanda.

Prepara qualcosa, si siede. Dopo mezz'ora prende il telefono.

Non cerca informazioni. Vorrebbe trovare un messaggio, anche breve, che gli faccia sentire di essere nella mente di qualcuno. Quando non lo trova, si irrita con se stesso: «Non ero io quello che voleva stare da solo?».

Il desiderio di quiete non è sparito. Si è affiancato a un altro desiderio: poter tornare verso qualcuno. Davide li considera incompatibili e finisce per giudicare entrambi.

Il giorno dopo incontra un amico per una passeggiata. Per un tratto non parlano e Davide pensa che forse avrebbero dovuto organizzare qualcosa. Poi racconta una scena del film. L'amico ride prima ancora che abbia finito: ha riconosciuto l'attore che entrambi imitavano anni prima. Il racconto devia, i passi rallentano. Nessuno sta chiedendo aiuto. Davide smette di cercare un programma per riempire l'incontro.

Davide non deve scegliere quale bisogno sia quello vero. Una sera senza impegni e una vita senza legami sono esperienze diverse.

Avere un posto nella vita di qualcuno

Essere cercati, ascoltati, ricordati. Sapere a chi raccontare una notizia. Avere qualcuno con cui dividere un compito. La relazione non è un premio destinato a chi ha imparato a stare perfettamente con se stesso.

La ricerca sul bisogno di appartenenza descrive l'importanza di legami relativamente stabili e di scambi significativi (Baumeister and Leary, 1995). Questo riferimento aiuta a prendere sul serio il bisogno degli

- Avere un posto nella vita di qualcuno 3**
- Vicinanza e autonomia non devono contendersi tutto 4**
- Stare soli e sentirsi soli 5**
- Le relazioni che ci viene chiesto di desiderare 5**
- Una persona non può diventare l'intera rete 6**
- Come vivo l'avvicinarmi e l'allontanarmi . . . 6**
- Riflessione guidata — Che cosa cerco nei miei legami? 6**
- Riferimenti del capitolo 7**

altri, non stabilisce quante persone debbano esserci nella nostra vita né quale forma debbano avere i rapporti.

Per qualcuno conta una rete ampia, per altri pochi legami. Una relazione sentimentale può essere importante senza essere obbligatoria. Non avere un partner non equivale a non appartenere; essere in coppia non garantisce di sentirsi accompagnati.

Appartenenza, riconoscimento e sicurezza sono vicini, ma non identici. Posso far parte di un gruppo e non sentirmi ascoltato. Posso essere molto apprezzato per una capacità e temere di perdere il posto appena ho bisogno. Posso ricevere affetto e non sentirmi libero di dissentire.

La domanda allora diventa più precisa: in questo rapporto ho un posto anche quando non sto offrendo qualcosa? Posso essere diverso da ciò che l'altro si aspettava senza essere umiliato o minacciato?

Vicinanza e autonomia non devono contendersi tutto

Davide pensa alla libertà come alla possibilità di non dover rispondere. È una parte della libertà, soprattutto dopo giornate molto richieste. Ma potrebbe desiderare anche di scegliere una compagnia, non soltanto di sottrarsi a ogni incontro.

Nella prospettiva dell'autodeterminazione, autonomia non significa fare tutto da soli: riguarda anche il sentirsi partecipi delle proprie azioni (Ryan and Deci, 2000). Chiedere sostegno può essere un gesto autonomo, se esprime ciò che riconosciamo necessario. Accettare un invito può essere una scelta, non una resa.

Il contrasto si irrigidisce quando l'unica vicinanza possibile richiede disponibilità illimitata, oppure quando ogni bisogno viene trattato come debolezza. «Se mi vuoi bene devi esserci sempre» e «Se fossi forte non avresti bisogno di nessuno» lasciano poco spazio, da direzioni opposte.

Possiamo cercare forme più circoscritte: stare insieme senza fare tutto insieme; chiedere un momento senza pretendere l'intera serata; tenere un progetto personale senza dover dimostrare che il legame conti meno.

Questo richiede risposte reali dall'altra parte. Non basta pensare la vicinanza in modo diverso se il nostro tempo viene sistematicamente controllato.

Stare soli e sentirsi soli

La solitudine scelta può offrire riposo, concentrazione, piacere. L'isolamento sofferto può lasciare senza interlocutori proprio quando avremmo bisogno di qualcuno. La differenza non si misura soltanto contando le ore trascorse senza compagnia.

Una persona può godere di un pomeriggio da sola perché sa che il legame resta disponibile. Un'altra può essere circondata da persone e non sapere a chi confidare una difficoltà. Anche il lutto, un trasferimento, una malattia o la perdita del lavoro possono modificare la rete senza che sia cambiato il nostro desiderio di relazione.

Quando diciamo «Impara a stare da solo», rischiamo di confondere una capacità utile con l'obbligo di non soffrire per l'assenza di legami. Se mancano occasioni accessibili di incontro, tempo, denaro o condizioni di sicurezza, servono anche risorse esterne.

Davide, quella sera, può chiedersi se gli manchi una persona precisa, una consuetudine o la sensazione più generale di essere cercato. Sono mancanze diverse. Non tutte saranno risolte da un messaggio, ma nominarle può evitare che l'intera serata diventi una prova di incoerenza.

Le relazioni che ci viene chiesto di desiderare

«Alla tua età dovresti avere una famiglia.» «Tra amici non ci si nasconde niente.» «Una coppia vera fa tutto insieme.»

Le aspettative culturali e familiari suggeriscono che cosa debba contare come legame e quanta disponibilità sia dovuta. Talvolta ci aiutano a dare continuità alla cura. Talvolta rendono sospetta una forma di vita diversa o assegnano a qualcuno il compito di esserci sempre.

Possiamo osservare quali aspettative abbiamo effettivamente concordato e quali trattiamo come ovvie. Rispondere ogni giorno, trascorrere tutte le feste insieme, raccontare ogni dettaglio: non sono condizioni universali dell'affetto.

Rinegoziarle può comportare dispiacere. Non ogni delusione equivale a una violazione del legame. Al tempo stesso, gli accordi presi e le responsabilità di cura non scompaiono perché oggi desideriamo altro. Libertà e responsabilità devono poter entrare nella stessa conversazione.

Una persona non può diventare l'intera rete

Quando un rapporto è importante, possiamo chiedergli progressivamente tutto: compagnia, assicurazione, aiuto pratico, comprensione, condivisione degli interessi. Ogni limite allora sembra la prova che non siamo amati abbastanza.

La letteratura sul sostegno sociale distingue funzioni diverse dell'aiuto, nelle difficoltà e nelle possibilità di crescita (Feeney and Collins, 2015). Non serve trovare persone specializzate in ogni bisogno, ma riconoscere che una sola disponibilità raramente copre tutta la vita.

Un amico può ascoltare bene e non poter accompagnarci a una visita. Un partner può offrire affetto e non avere competenze per affrontare un problema clinico. Un servizio può dare assistenza senza sostituire l'intimità.

Allargare una rete non significa svalutare il rapporto principale. Può alleggerire una richiesta impossibile. Se oggi la rete è piccola, questo non è un difetto morale: il primo passo può essere cercare una risorsa accessibile, non pretendere subito molte amicizie.

Come vivo l'avvicinarmi e l'allontanarmi

Durante la passeggiata Davide si accorge di non dover trovare un argomento per ogni silenzio. L'amico si ferma a guardare un cane dall'altra parte della strada; lui aspetta e poi riprende il racconto. La presenza è anche questo ritmo condiviso, non soltanto una risposta ricevuta sul telefono.

Anche durante un incontro possiamo desiderare più distanza: una conversazione troppo lunga, un abbraccio non voluto, il bisogno di silenzio. Accorgercene non certifica che la relazione sia sbagliata. Offre un'informazione da considerare insieme al contesto e agli accordi.

Possiamo avere bisogno della presenza e di una pausa dalla presenza. Il corpo partecipa a questa alternanza, ma non decide al posto nostro che cosa sia giusto fare.

Riflessione guidata — Che cosa cerco nei miei legami?

Scegli, se ti va, due o tre relazioni importanti, senza costruire una graduatoria delle persone. Per ciascuna prova a completare: «Qui cerco soprattutto...», «Qui ricevo...», «Qui mi manca...». Puoi includere compagnia, ascolto, affidabilità pratica, intimità, riconoscimento o altro.

Poi chiediti quale mancanza hai già comunicato e quale hai affidato all'intuizione altrui. Distingui una richiesta possibile da un compito troppo ampio: «Mi ascolteresti per qualche minuto?» è diverso da «Devi farmi sentire sempre importante».

Se utile, aggiungi che cosa accade quando scegli un po' di distanza: ti riposi, ti senti escluso, temi una conseguenza? Non devi cercare una sensazione precisa. Considera anche le condizioni concrete e i sostegni che mancano.

Puoi aggiungere una domanda meno centrata sulla mancanza: «Quando stare con questa persona mi fa piacere, che cosa stiamo facendo?». Potrebbe essere cucinare, passeggiare, parlare senza fretta. Riconoscere ciò che nutre un rapporto aiuta anche a non chiedergli soltanto di riparare ciò che manca.

Riferimenti del capitolo

- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Brooke C. Feeney and Nancy L. Collins. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2):113–147, 2015. doi: 10.1177/1088868314544222



2 Le tracce dell'attaccamento

Il messaggio è breve: «Come è andata la riunione?».

Sara lo ha inviato due ore fa. Sa che Matteo può essere ancora occupato. Eppure guarda lo schermo sempre più spesso. Rilegge l'ultimo incontro cercando il momento in cui potrebbe aver detto qualcosa di sbagliato.

Scrive: «Tutto bene?». Poco dopo: «Se non hai voglia di parlare basta dirlo».

Matteo vede le notifiche mentre sta terminando un lavoro. La seconda frase gli sembra già una discussione. Pensa di rispondere quando avrà più tempo, poi si irrita e rimanda ancora.

Sara vede soltanto il silenzio. La sua paura trova un nuovo argomento.

In un'altra relazione, davanti allo stesso ritardo, una persona potrebbe chiudere la chat e dirsi: «Non ho bisogno di nessuno». Il desiderio di vicinanza non sempre si presenta come ricerca di contatto. A volte assume la forma di una distanza presa in fretta.

Che cosa impariamo dalla disponibilità di chi ci cura

La teoria dell'attaccamento nasce dallo studio dei legami di cura e della ricerca di prossimità e sicurezza (Bowlby, 1982). Le esperienze ripetute possono contribuire ad aspettative: quando ho bisogno, qualcuno risponde? Posso cercarlo? Il mio disagio trova spazio?

Non si tratta necessariamente di frasi pensate. Sono modi di anticipare l'incontro, influenzati da molte esperienze. Una disponibilità abbastanza affidabile può favorire fiducia; risposte incoerenti o poco accessibili possono rendere più difficile aspettarsi aiuto. Ma da una difficoltà adulta non possiamo ricostruire automaticamente una storia infantile.

Le relazioni successive, il temperamento, le condizioni di vita e il contesto presente contano. Non serve trovare un colpevole originario per

Che cosa impariamo dalla disponibilità di chi ci cura 9

Cercare rassicurazione, proteggere la distanza 10

Un modello non è un nome da portare addosso . 10

Il presente può essere davvero incerto 11

L'incertezza ha anche una voce e un corpo 11

Fare esperienza di una possibilità diversa 12

Riflessione guidata — Quando temo di perdere il legame 12

Riferimenti del capitolo 13

prendere sul serio ciò che accade oggi. Né comprendere i limiti di chi ci ha cresciuti obbliga a negare il dolore.

Cercare rassicurazione, proteggere la distanza

L'applicazione dell'attaccamento ai legami romantici adulti ha aperto un campo di ricerca distinto dalle osservazioni sull'infanzia (Hazan and Shaver, 1987; Fraley and Shaver, 2000). Nella letteratura adulta vengono spesso considerate dimensioni di ansia rispetto alla disponibilità del legame e di evitamento della vicinanza o della dipendenza.

Quando temiamo di perdere il rapporto, possiamo aumentare domande, controlli e richieste di rassicurazione. Quando sentiamo la vicinanza come troppo esigente, possiamo minimizzare il bisogno, spostare il discorso o ritirarci. A volte oscilliamo: cerchiamo una conferma e, non ricevendola come speravamo, dichiariamo di voler chiudere.

Queste descrizioni non equivalgono a identità. Chiedere rassicurazione ogni tanto è umano. Prendere distanza può essere necessario. La domanda è quanto la risposta sia rigida, quanto costi e come modifichi lo scambio.

Sara desidera una notizia, ma i messaggi successivi chiedono anche una conferma del legame. Matteo può vivere la sequenza come pressione. Il suo rinvio, a sua volta, aumenta l'incertezza. Descrivere questi passaggi non dimostra che Sara sia "ansiosa" e Matteo "evitante", né che abbiano responsabilità uguali in ogni episodio.

Un modello non è un nome da portare addosso

I nomi degli stili circolano facilmente: sicuro, ansioso, evitante, disorganizzato. Diventano limitanti se trasformano una persona in una categoria o una coppia in un destino.

Le classificazioni infantili e le misure dell'attaccamento adulto non descrivono la stessa cosa nello stesso modo. La ricerca continua a discuterne sviluppi e limiti (Fraley, 2019). Per comprendere questo scambio ci serve soprattutto osservare che cosa accade fra Sara e Matteo, non assegnare loro un nome.

Un ritardo nella risposta non rivela uno stile. Un gesto affettuoso non lo esclude. La mancanza di contatto visivo, una preferenza comunicativa o il bisogno di tempi più lunghi possono dipendere da molte condizioni.

Può essere più utile dire «Con questa persona temo spesso di essere lasciato senza risposta» invece di «Sono fatto così». La prima frase lascia aperte domande su storia, circostanze, affidabilità attuale e possibilità di cambiamento.

Il presente può essere davvero incerto

Prima di invitare Sara a tollerare l'attesa, dobbiamo sapere qualcosa del rapporto. Matteo risponde di solito? Ci sono accordi di reperibilità? È scomparso per giorni dopo un disaccordo? Usa il silenzio per imporre una scelta?

Una paura intensa può comparire in un legame rispettoso. Può anche segnalare una relazione realmente imprevedibile. Le due possibilità non si distinguono dalla forza dell'emozione, ma richiedono osservazione del contesto e dei comportamenti.

Il passato può rendere sensibile un punto, ma non rende irrilevante ciò che l'altro fa oggi. Se ogni promessa viene disattesa, non è sufficiente chiedersi perché non riusciamo a fidarci. Occorre considerare se ci siano condizioni per farlo.

In presenza di coercizione o violenza, la teoria dell'attaccamento non spiega via il rischio e non assegna a chi subisce il compito di assicurare chi controlla.

L'incertezza ha anche una voce e un corpo

Sara nota la fretta di digitare e una tensione nelle mani. Un'altra persona potrebbe sentirsi improvvisamente stanca o non notare sensazioni particolari. Nessuno di questi dettagli consente di dedurre uno stile di attaccamento.

Possiamo considerarli come parte dell'attivazione: «Quando non so se il legame è disponibile, penso questo, sento questo e tendo a fare questo». Non è necessario misurare ogni variazione o rendersi calmi prima di riconoscere l'impulso.

Se osservare il corpo aumenta l'allarme, possiamo tornare ai fatti: quanto tempo è passato? Che cosa avevamo concordato? Ho informazioni su quello che l'altro sta facendo? Una risposta può essere «Non lo so». L'incertezza non deve essere riempita immediatamente con una spiegazione.

Fare esperienza di una possibilità diversa

La flessibilità non nasce soltanto dal capire il proprio schema. Può crescere attraverso relazioni affidabili, esperienze successive e, quando utile, un percorso terapeutico. Non è un cambiamento garantito da una frase o da una persona “sicura” incontrata al momento giusto.

In una conversazione tranquilla Sara potrebbe dire: «Mi sono preoccupata. Poi ti ho scritto come se sapessi già che non volevi rispondere».

«E io, quando l’ho letto, ho rimandato ancora», dice Matteo. «Stavo lavorando. Ma dopo ero anche arrabbiato.»

Sara vorrebbe chiedergli di avvisarla sempre. Si fermano su un accordo meno ampio: se una conversazione è già in corso, provare a dire che la si riprenderà più tardi. Non significa essere reperibili in ogni momento. Ci saranno giornate in cui l’accordo non basterà o non verrà rispettato; potranno parlarne senza trasformare ogni attesa in una verifica del legame.

Qualche giorno dopo Matteo non risponde a una domanda arrivata mentre erano già in contatto. Sara scrive un secondo messaggio e poi si ferma. Vorrebbe mandargli una schermata della conversazione precedente: avevano trovato un accordo, perché deve già ricordarglielo?

Quando si sentono, Matteo dice di essersene dimenticato. A Sara la risposta non basta, ma questa volta riesce a parlare di quell’episodio senza concludere che l’accordo fosse stato tutto falso. Dovrà osservare se nel tempo qualcosa cambia, non sorvegliare ogni intervallo. Se Matteo non è disponibile a discuterne, anche questo conta: il lavoro personale di Sara non può produrre da solo l’affidabilità dell’altro.

Riflessione guidata – Quando temo di perdere il legame

Scegli un episodio recente di intensità contenuta, senza cercare ricordi dolorosi. Descrivi il fatto iniziale, poi distingui:

1. Che cosa ho pensato stesse accadendo al rapporto?
2. Quali emozioni e, se utile, sensazioni ho riconosciuto?
3. Che cosa ho fatto per cercare sicurezza o proteggermi?
4. Quale risposta concreta ho ricevuto, e che cosa non so delle ragioni dell’altro?
5. Come quella risposta ha modificato il mio comportamento successivo?

Infine chiediti se ti serva soprattutto un'informazione, un accordo o un sostegno per affrontare un'incertezza. Non devi scegliere un'etichetta. Non usare l'esercizio per controllare messaggi, accessi o spostamenti dell'altra persona.

Sara potrebbe accorgersi che una domanda sul lavoro era diventata una domanda sul proprio posto nel rapporto. Questa comprensione non la obbliga a non chiedere più. Le permette, forse, di chiedere qualcosa di più riconoscibile.

Riferimenti del capitolo

- John Bowlby. *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books, 2 edition, 1982. Prima edizione 1969
- Cindy Hazan and Phillip Shaver. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511–524, 1987. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- R. Chris Fraley and Phillip R. Shaver. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2):132–154, 2000. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- R. Chris Fraley. Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70:401–422, 2019. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-102813



3 Essere presenti e sentirsi invisibili

Claudia ha ascoltato tre telefonate. Una collega era preoccupata per una riunione, il fratello doveva sfogarsi, un'amica voleva raccontare una discussione.

Alla fine dell'ultima chiamata sente dire: «Con te mi sento sempre meglio».

Le fa piacere. Ma quando posa il telefono rimane con una domanda che non ha trovato posto: e io, con chi posso parlare?

Durante la chiamata aveva accennato a una giornata difficile. L'amica aveva risposto: «Anche la mia, non sai che cosa è successo», e ripreso il racconto. Claudia non l'aveva fermata. Aveva pensato che il suo problema fosse meno importante.

Ora è arrabbiata, ma non sa con chi. Con l'amica che non ha chiesto? Con se stessa che non ha insistito? Con il ruolo che sembra precederla ogni volta che squilla il telefono?

Essere apprezzati non sempre significa essere incontrati

Una persona può essere molto cercata e sentirsi poco vista. Il rapporto le riconosce una funzione: ascolta, organizza, media, trova una soluzione. Non sembra esserci altrettanto spazio per ciò che vive quando non è utile.

La ricerca sull'intimità interpersonale considera non soltanto il raccontarsi, ma anche la percezione che l'altro comprenda e risponda alla nostra esperienza (Laurenceau et al., 1998). Non basta pronunciare qualcosa di personale perché si produca vicinanza. Conta ciò che succede dopo.

Questo non significa che ogni scambio debba essere profondo o simmetrico. A volte ascoltiamo soltanto. A volte siamo ascoltati. Il problema

Essere apprezzati non sempre significa essere incontrati 15

Il ruolo che si costruisce tra due persone 16

Quando l'approvazione costa la propria posizione 16

Sperare che qualcuno se ne accorga 17

Non attribuirsi anche il mancato ascolto 17

Quando qualcuno si ferma ad ascoltare 18

Esercizio — Un bisogno che non è entrato nello scambio 18

Riferimenti del capitolo 19

emerge quando la direzione è quasi sempre una sola e l'eccezione diventa difficile da immaginare.

Claudia non desidera che l'amica smetta di confidarsi. Vorrebbe non essere ridotta alla persona che fa stare meglio gli altri.

Il ruolo che si costruisce tra due persone

Il posto di chi non chiede mai può formarsi lentamente. Una persona minimizza il proprio disagio; l'altra si abitua a considerarla disponibile. La prima aiuta ancora, riceve gratitudine e trova conferma di avere un posto. Quando avrebbe bisogno di sostegno, il rapporto non ha familiarità con quella direzione.

Questa è una possibile sequenza, non la spiegazione di ogni invisibilità. Alcune persone hanno provato a chiedere con chiarezza e sono state ignorate. Altre vengono svalutate per il ruolo, il genere o la posizione che occupano. Non tutto dipende dalla difficoltà a mostrarsi.

È utile esplorare entrambi i lati senza equivalenze forzate: quale posizione tendo a prendere? Quale spazio viene effettivamente offerto? Che cosa accade se provo a uscire dal ruolo?

Essere bravi a mediare non ci obbliga a farlo in ogni conflitto familiare. Essere affidabili non significa non poter dire «Questa volta ho bisogno io». La qualità resta nostra anche quando non la mettiamo a disposizione.

Quando l'approvazione costa la propria posizione

Claudia ha imparato che ascoltare senza interrompere produce una risposta piacevole: «Sei una persona speciale». Può cominciare a temere che introdurre il proprio bisogno rovini proprio ciò che viene apprezzato.

Il bisogno di appartenenza è reale (Baumeister and Leary, 1995). Il punto non è diventare indifferenti alla gratitudine, ma riconoscere quando il prezzo richiesto per ottenerla è una rinuncia sistematica.

Anche piccoli scambi possono mostrare la sequenza. L'altro chiede un parere; noi ne abbiamo uno diverso, ma lo modifichiamo per non contrariarlo. Riceviamo approvazione, poi ci sentiamo lontani da ciò che pensavamo. La risposta positiva conferma il rapporto e, nello stesso momento, rende meno visibile la persona.

Non dobbiamo smettere di adattarci. Ogni incontro richiede aggiustamenti. Possiamo verificare se l'aggiustamento includa entrambi oppure se la nostra posizione venga esclusa prima ancora di essere ascoltata.

Sperare che qualcuno se ne accorga

«Se mi conoscesse davvero, capirebbe che non sto bene.»

Il desiderio di essere notati senza dover spiegare tutto è comprensibile. Ci sono momenti in cui una domanda spontanea vale molto. Ma l'intuizione non può essere l'unico accesso alla nostra esperienza.

Claudia risponde «Niente di che» quando il fratello le chiede della giornata. Poi aspetta una seconda domanda. Se non arriva, interpreta l'assenza come disinteresse. Il fratello può aver accolto la risposta alla lettera; può anche essere poco curioso. Finché Claudia tace, le due possibilità restano difficili da distinguere.

Possiamo rendere un bisogno più riconoscibile senza raccontare tutto: «In realtà non è stata una giornata facile. Hai spazio per ascoltarmi un po'». Questo non garantisce disponibilità, ma riduce il lavoro di indovinare.

Se l'altro rifiuta, potremo distinguere un limite del momento da una chiusura persistente. «Adesso no, domani ti chiamo» seguito da una telefonata è diverso da un rinvio senza fine.

Non attribuirsi anche il mancato ascolto

Può essere utile comunicare con maggiore chiarezza. Non è utile concludere che, se non siamo ascoltati, non siamo stati abbastanza chiari.

Un rapporto può offrire poco spazio anche davanti a richieste comprensibili. La persona può cambiare argomento, ridicolizzare, interrompere o usare ciò che abbiamo raccontato per svalutarci. Sono risposte da considerare, non ostacoli che una frase migliore supererà necessariamente.

Distinguiamo allora tre situazioni: non ho ancora mostrato il bisogno; l'ho mostrato ma ci siamo fraintesi; l'ho mostrato e l'altro non vuole o non può accoglierlo. Richiedono passi diversi.

In nessuna delle tre dobbiamo consegnare parti intime a chi le usa contro di noi. Rendere visibile la propria esperienza comprende anche scegliere dove non esporla.

Quando qualcuno si ferma ad ascoltare

Quando l'amica ricomincia a parlare, Claudia sente arrivare una frase e la trattiene. Nota che sta annuendo, pur non ascoltando più davvero. Il gesto non rivela una verità nascosta: può però aiutarla a riconoscere il momento in cui lascia perdere ciò che voleva dire.

In una prospettiva biosistemica, parole, emozioni e modi corporei di partecipare allo scambio possono essere esplorati insieme (Liss and Stupiggia, 1994; Liss, 2004). Non occorre interrompere la conversazione per analizzarsi. Può bastare accorgersi: «Ho ricominciato a rassicurare prima di capire se ho spazio».

Claudia riprende: «Aspetta, vorrei finire quello che stavo raccontando».

L'amica si scusa e tace. Claudia, adesso che lo spazio c'è, non sa più bene da dove ripartire. «Mi sembrava importante prima. Ora mi sento un po' sciocca.»

«Era quella cosa al lavoro?»

«Non proprio. È che ultimamente mi sembra di esserci soltanto quando servo.»

«Ma puoi chiamarmi anche tu», risponde l'amica.

Claudia annuisce per abitudine, poi dice: «Lo so. Però te lo stavo raccontando anche prima». È la parte che temeva di aggiungere. L'amica tace, poi le domanda dove l'abbia interrotta. Non è uno scambio comodo per nessuna delle due: una racconta la propria fatica, l'altra deve ascoltare qualcosa che riguarda anche il suo modo di partecipare.

Alla fine della chiamata non si promettono di dividere sempre il tempo a metà. L'amica le chiede se voglia riprendere il discorso nel fine settimana. Claudia risponde di sì, senza offrire subito di ascoltare anche il resto della sua giornata.

In una relazione sufficientemente rispettosa, essere incontrati può comprendere questa esitazione: non arrivare già chiari, vedere l'altro frain-tendere e poterlo correggere. La vicinanza non nasce soltanto dal riuscire a pronunciare una richiesta.

Esercizio — Un bisogno che non è entrato nello scambio

Scegli una relazione sufficientemente sicura e un episodio di intensità contenuta. Puoi limitarti a scrivere, senza fare alcun esperimento.

1. Descrivi ciò che hai offerto e ciò che avresti desiderato ricevere. Non presumere che l'altro lo sapesse.
2. Cerca le parole effettivamente pronunciate. Hai espresso un bisogno, accennato qualcosa o aspettato che venisse intuito?
3. Formula una richiesta circoscritta: «Vorrei raccontarti una cosa senza cercare subito soluzioni. Hai dieci minuti?».
4. Considera quali risposte sarebbero rispettose, anche se non coincidenti con il tuo desiderio, e quali sarebbero svalutanti.
5. Se scegli di parlarne, osserva la risposta concreta e gli eventuali comportamenti successivi. Non valutare il tuo valore attraverso l'esito.

Se non trovi una persona adatta, non sei obbligato a renderti visibile a chiunque. Può essere utile cercare sostegno altrove, anche professionale.

Alla telefonata seguente Claudia non deve raccontare tutta la propria vita. Può provare a non dire subito «Niente di che». L'incontro comincia a cambiare quando il suo bisogno diventa una possibilità nello scambio, non soltanto un pensiero dopo aver riagganciato.

Riferimenti del capitolo

- Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Feldman Barrett, and Paula R. Pietromonaco. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5):1238–1251, 1998. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1238
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994
- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004

Parte II

RICONOSCERE GLI SCHEMI TRA NOI



4 Litigi diversi, la stessa sequenza

Questa volta si parla di una bolletta.

«Avevi detto che te ne occupavi tu», dice Giulia.

«Lo so, lo faccio domani», risponde Enrico, senza alzare gli occhi dal computer.

Giulia gli chiede di guardarla. Enrico sospira. Lei aggiunge che deve sempre ricordargli tutto; lui risponde che niente di ciò che fa basta mai. Dopo pochi minuti la bolletta è scomparsa dalla conversazione.

Giulia si avvicina e ripete la domanda. Enrico chiude il computer, ma anche la conversazione: «Non voglio litigare».

Ora lei si sente lasciata sola, lui sente di non poter uscire dall'accusa. Nessuno dei due ritrova il punto iniziale.

La settimana prima era un ritardo. Prima ancora, un invito dimenticato. Il tema cambia, il movimento somiglia.

Guardare il passaggio, non soltanto il contenuto

Una discussione ha un contenuto: chi paga, chi decide, chi ha dimenticato. Ha anche una sequenza: una frase riceve una risposta, quella risposta viene interpretata e provoca un'altra azione.

Osservare la sequenza non rende irrilevante il contenuto. Se Enrico aveva preso un impegno, l'impegno resta. Se Giulia gestisce quasi tutto il carico organizzativo, non basterà cambiare il tono per distribuire il lavoro. Il ciclo può aiutare a capire perché diventa difficile affrontare proprio questi problemi.

La ricerca sul modello di richiesta e ritiro descrive interazioni in cui una persona spinge per discutere o cambiare qualcosa e l'altra tende a sottrarsi. Una metanalisi ne esamina le associazioni con diversi esiti individuali e relazionali (Schrodt et al., 2014). Non significa che ogni

Guardare il passaggio, non soltanto il contenuto 23

Una risposta diventa la situazione successiva . 24

Intenzione e impatto non coincidono sempre . . 24

Il mio contributo non è tutta la responsabilità . . 25

Trovare un punto modificabile . . . 25

Esercizio — Disegnare un ciclo, senza riempire le menti 26

Riferimenti del capitolo 27

insistenza sia sbagliata, ogni pausa un ritiro dannoso o ogni coppia organizzata sempre negli stessi ruoli.

La posizione può cambiare secondo il tema e secondo chi desidera un cambiamento. Enrico potrebbe insistere in una discussione diversa. Giulia potrebbe sottrarsi quando si parla di qualcosa che teme.

Una risposta diventa la situazione successiva

Proviamo a rallentare la scena.

Il fatto iniziale è una bolletta non pagata dopo un accordo. Giulia interpreta lo sguardo sul computer come mancanza di attenzione. Si irrita e allarga la frase: «Devo ricordarti tutto». Enrico sente un giudizio generale, si difende: «Non ti va mai bene niente». Giulia legge la difesa come rifiuto di assumersi l'impegno e insiste. Enrico interrompe.

È una lettura possibile della scena. Per verificarla servirebbe ascoltare entrambi: lo sguardo sul computer non racconta, da solo, che cosa stia pensando Enrico.

La risposta di uno diventa parte della situazione a cui l'altro reagisce. In questo senso il ciclo si alimenta. Non perché ci sia un'entità chiamata "la relazione" che decide, ma perché ciascun passaggio modifica il successivo.

Anche emozioni e attivazione corporea partecipano. Giulia può alzare la voce mentre teme di non essere ascoltata. Enrico può perdere il filo e concentrarsi soltanto su come uscire dalla discussione. Il significato di questi dettagli non è automatico: va cercato dentro l'esperienza e il contesto.

Intenzione e impatto non coincidono sempre

Enrico dice «Non voglio litigare» con l'intenzione di fermare l'escalation. Giulia lo vive come «Non voglio ascoltarti». Giulia insiste per ottenere attenzione; Enrico vive l'insistenza come impossibilità di avere una pausa.

Possono esistere intenzioni comprensibili e impatti dolorosi nello stesso gesto. Dire «Non volevo ferirti» può spiegare qualcosa, ma non cancella ciò che è successo. Dire «Mi hai ferito» non prova da solo che l'altro desiderasse farlo.

Una verifica possibile sarebbe: «Quando ti sei girato verso il computer, ho pensato che non volessi parlarne. Era così?». Enrico potrebbe

rispondere che stava finendo un compito, riconoscendo comunque di non aver dato un'indicazione su quando sarebbe stato disponibile.

Non serve raggiungere la certezza sulle intenzioni prima di affrontare l'impatto. Serve evitare che le ipotesi diventino sentenze mentre il problema concreto resta senza risposta.

Il mio contributo non è tutta la responsabilità

Giulia può riconoscere di aver trasformato un episodio in «sempre». Enrico può riconoscere di aver rimandato un impegno e una conversazione. Le due responsabilità non sono necessariamente della stessa misura o dello stesso tipo.

Una lettura reciproca diventa dannosa se traduce tutto in «È colpa di entrambi». Il fatto che una risposta influenzi l'altra non giustifica insulti, intimidazione o violenza. Chi agisce una violazione resta responsabile della propria azione.

In una relazione coercitiva, descrivere il ciclo come un problema condiviso può nascondere la differenza tra chi controlla e chi cerca di proteggersi. Adeguarsi per evitare una minaccia non è equivalente a minacciare. In questi casi non proponiamo di interrompere la sequenza migliorando il comportamento di chi subisce.

Il lavoro sul ciclo è utile nei contesti in cui possiamo osservare e modificare qualcosa senza esporci a ritorsioni. Deve lasciare visibili potere, accordi, carichi e limiti reali.

Trovare un punto modificabile

«Non discuteremo mai più così» è un obiettivo troppo ampio. Un punto concreto può essere più piccolo: nominare un solo episodio; rispondere alla domanda prima di difendersi; chiedere tempo indicando quando riprendere; non seguire l'altro da una stanza all'altra.

Giulia potrebbe dire: «Vorrei parlare del pagamento, senza mettere insieme tutte le altre cose». Enrico risponde: «Lo faccio domattina». Lei gli chiede di verificare anche la scadenza successiva. Lui apre il documento: pensava di dover risolvere soltanto il ritardo, lei sta cercando di non doverlo ricordare ancora.

La frase da sola non prova cambiamento. Serviranno il pagamento e un'organizzazione effettiva. Se il ciclo si attenua ma il carico resta identico, una parte del problema non è stata affrontata.

Anche un tentativo diverso può ricevere la solita risposta. Osservare questo limite aiuta a capire che cosa richieda disponibilità reciproca, invece di trasformare l'esperimento in una colpa personale.

Esercizio — Disegnare un ciclo, senza riempire le menti

Scegli un'interazione ricorrente, non violenta, di intensità contenuta. Usa frecce o brevi righe. Non chiedere all'altra persona di compilarla con te se non lo desidera.

1. Scrivi il fatto iniziale e gli accordi pertinenti.
2. Annota la tua interpretazione, l'emozione e, se utile, ciò che hai notato nel corpo.
3. Descrivi ciò che hai fatto o detto, con parole concrete.
4. Registra la risposta osservabile dell'altro. In una riga separata scrivi l'ipotesi sul suo significato, segnalandola come ipotesi.
5. Aggiungi il tuo passaggio successivo. Quale elemento della risposta lo ha favorito?
6. Individua un punto piccolo sotto il tuo controllo e ciò che, invece, richiede un accordo o un cambiamento altrui.

Un esempio sintetico: «Chiedo del pagamento; interpreto la risposta breve come disinteresse; dico "Sempre la stessa storia"; lui smette di rispondere; penso che non gli importi; ripeto più forte». Il punto modificabile può essere non generalizzare. L'impegno non rispettato resta da affrontare.

Giulia ed Enrico, più tardi, provano a ricordare le parole. Enrico pensa che lei abbia cominciato con un'accusa; Giulia ricorda di aver prima chiesto una cosa precisa. Non risolvono la divergenza. Si accorgono però di un passaggio sul quale concordano: quando compare «sempre», smettono entrambi di parlare del pagamento.

Questo punto può essere osservato la volta successiva. La bolletta resta da pagare e il carico da ridistribuire. Nei capitoli sul dialogo e sul conflitto torneremo a loro: riconoscere il movimento è un inizio, non ancora un accordo.

Riferimenti del capitolo

- Paul Schrodt, Paul L. Witt, and Jenna R. Shimkowski. A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs*, 81(1):28–58, 2014. doi: 10.1080/03637751.2013.813632
- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994



5 Quando chiediamo senza dire ciò che ci serve

«Vai pure, non importa.»

Irene lo dice quando Paolo le ricorda la cena con gli amici. È stata una giornata difficile e sperava di trascorrere la serata con lui. Non glielo aveva chiesto: pensava che se ne sarebbe accorto.

Paolo domanda se sia sicura, poi le chiede ancora: «Vuoi che resti?». Irene risponde di no.

Quando lui esce, lei pensa: «Se avesse voluto esserci, sarebbe rimasto». Più tardi scrive: «Spero almeno che ti stia divertendo».

Paolo legge un rimprovero. Risponde che aveva chiesto due volte. Irene sente che sta difendendo la cena invece di comprendere la sua solitudine.

Un bisogno di compagnia è arrivato nello scambio come un'autorizzazione a partire, poi come un'accusa. Non perché Irene desiderasse necessariamente ingannare, ma perché chiedere apertamente le sembrava più rischioso che sperare.

Il desiderio di non dover chiedere

Essere capiti senza spiegare tutto può farci sentire vicini. Un gesto spontaneo ha un valore che non è identico a quello di una risposta concordata. Il problema non è desiderarlo, ma trasformarlo nell'unica prova possibile dell'affetto.

Se una richiesta espressa “non vale”, perché l'altro avrebbe dovuto intuire, la relazione riceve un compito impossibile: deve conoscere qualcosa che non le viene detto e deve farlo senza poter verificare.

Possiamo anche tacere perché temiamo un no. L'aspettativa resta protetta dalla risposta esplicita, ma non dalle conseguenze. Se l'altro non la realizza, sentiamo comunque un rifiuto, questa volta difficile da discutere perché nessuna richiesta era stata riconosciuta.

Il desiderio di non dover chiedere . . . 29

Allusioni e prove di affetto 30

Aiutare e aspettare una restituzione mai concordata³⁰

Una lettura teorica, non una diagnosi delle intenzioni 31

Chiedere rende possibile anche una risposta che non vogliamo . . . 31

Il momento in cui diciamo il contrario 32

Esercizio — Dall'aspettativa alla richiesta 32

Riferimenti del capitolo 33

Irene non deve vergognarsi del desiderio di essere cercata. Può distinguere quel desiderio dalla strategia usata per comunicarlo.

Allusioni e prove di affetto

«Non preoccuparti di me.» «Fai come vuoi.» «Vediamo se questa volta ti ricordi.»

«Fai come vuoi» può essere un'autentica disponibilità. Può anche accompagnare la speranza che l'altro scelga una sola risposta, senza sentirla come un obbligo. Per comprenderlo serve la conversazione, non la frase isolata.

Una prova di affetto crea una regola non dichiarata: se mi ami, farai ciò che ho in mente. Chi viene messo alla prova può non sapere quale comportamento conti come risposta giusta. Se domanda, la domanda stessa può essere considerata una mancanza.

Non ogni messaggio indiretto è un "gioco". A volte non abbiamo ancora parole, altre volte nel nostro contesto la comunicazione è più allusiva. Anche la prudenza davanti a un rischio concreto va distinta dall'aspettativa non detta. Chiedere chiaramente non è sicuro in ogni relazione.

Aiutare e aspettare una restituzione mai concordata

Un'altra sequenza comincia dall'offerta. Sistemiamo un problema dell'altro senza che sia stato chiesto. Dedichiamo più tempo di quanto possiamo, poi aspettiamo gratitudine, vicinanza o la stessa disponibilità.

Se non arrivano, possiamo pensare: «Dopo tutto quello che ho fatto». Il nostro aiuto si trasforma retroattivamente in un accordo che l'altro non sapeva di avere accettato.

Questo non rende irrilevante la riconoscenza. Può essere doloroso non sentirsi apprezzati. Ma un'offerta e un patto sono cose diverse. «Ti aiuto volentieri» non comunica «In cambio vorrei che tu fossi disponibile domani».

Possiamo verificare prima: l'aiuto è richiesto? Quanto posso offrire? Sto cercando di ottenere indirettamente qualcosa che mi è difficile chiedere? Se esiste uno scambio concreto, può essere dichiarato e negoziato senza farlo passare per generosità senza condizioni.

Una lettura teorica, non una diagnosi delle intenzioni

Nell'analisi transazionale, Berne ha descritto i "giochi" come sequenze di scambio che comprendono livelli ulteriori rispetto al messaggio apparente e tendono a esiti ricorrenti (Berne, 1964). È una cornice clinica storica, non una prova sperimentale che ogni allusione contenga un'intenzione nascosta precisa.

Il linguaggio può aiutare a osservare come un'offerta diventi risentimento e poi accusa. Può però essere usato male: «Tu giochi», «Tu fai la vittima», «Io sono il salvatore». A quel punto non guardiamo più i passaggi, ma fissiamo le persone in ruoli.

Qui useremo quella prospettiva soltanto per aprire domande sulle sequenze. Non per attribuire piacere nel soffrire, manipolazione consapevole o responsabilità a chi subisce violenza. Non tutti gli scambi difficili sono giochi e non tutto ciò che si ripete è scelto liberamente.

Possiamo descrivere senza quei nomi: «Offro un aiuto che non mi è stato chiesto; non dico che mi costa; mi aspetto vicinanza; quando non arriva, rimprovero». Questa frase lascia più spazio alla comprensione e a un cambiamento concreto.

Chiedere rende possibile anche una risposta che non vogliamo

Torniamo al momento in cui Paolo è appena uscito, prima del messaggio di rimprovero. Immaginiamo una risposta diversa. Irene scrive: «Ho detto che non importava, ma oggi mi pesa stare sola». Paolo la chiama mentre sta arrivando dagli amici.

«Perché non me l'hai detto prima?»

Irene sente arrivare la frase «Dovevi capirlo». Riesce a dire soltanto: «Non volevo chiederti di rinunciare». Paolo non torna a casa. Parlano per pochi minuti e concordano un momento insieme il giorno dopo; quella sera lei resta dispiaciuta.

Non è la soluzione che sperava. Il bisogno di compagnia è però entrato nello scambio come qualcosa di cui parlare, anziché soltanto come una prova fallita dell'affetto di Paolo. Chiedere apertamente non garantisce di ottenere, e non rende il dispiacere illegittimo.

Una richiesta è negoziabile solo se il rifiuto non comporta punizioni, minacce o prove continue. Non basta usare un punto interrogativo per lasciare libertà.

Allo stesso tempo, non ogni richiesta va negoziata come se tutti gli esiti fossero equivalenti. Chiedere rispetto per il proprio corpo o la cessazione di un insulto riguarda un diritto, non una preferenza da scambiare. Gli obblighi già assunti meritano un confronto diverso da un favore nuovo.

Il momento in cui diciamo il contrario

Prima di «Non importa», Irene sente la voce farsi più breve. Potrebbe non sapere ancora se vuole chiedere compagnia o soltanto essere notata. Questa incertezza può essere detta: «Mi accorgo che sto dicendo sì, ma sono dispiaciuta. Dammi un momento per capire che cosa ti vorrei chiedere».

Non serve una confessione perfetta. Può essere sufficiente correggere il messaggio precedente: «Ho detto che non importava, ma non descriveva bene quello che sentivo».

Per Irene il momento riconoscibile è quello in cui si affretta a chiudere: «Va bene, vai». Può imparare a riprendere la frase anche dopo averla detta, senza dover scoprire in anticipo tutto ciò che desidera.

Esercizio — Dall'aspettativa alla richiesta

Scegli una situazione sicura e poco intensa. Scrivi una frase che hai pensato: «Dovrebbe capire che...» oppure «Dopo quello che ho fatto, dovrebbe...».

Prova a separare quattro elementi:

Ciò che cerco. Compagnia, aiuto pratico, riconoscimento, riposo o altro.

Ciò che ho comunicato. Le parole effettive, non quelle che speravo fossero comprese.

Una richiesta possibile. Un'azione circoscritta, con tempi e limiti realistici.

La risposta al no. Come potrei riconoscere il dispiacere, cercare un'alternativa o valutare il rapporto senza punire?

Se si tratta di un accordo disatteso, aggiungilo: non stai chiedendo necessariamente un favore. Se la richiesta può esporti a pericolo, fermati alla riflessione o cerca un sostegno protetto; non sperimentarla.

Irene può desiderare un gesto spontaneo anche dopo aver imparato a chiedere. Non deve rinunciarsi. Può soltanto smettere, qualche volta, di fare dipendere tutto il legame da una domanda che l'altro non ha sentito.

Riferimenti del capitolo

- Eric Berne. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press, New York, 1964
- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004
- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002



6 Potere, dipendenza e libertà di scelta

Marta vuole dire che sabato vedrà un'amica. Prima di parlare, però, fa un conto.

Chi avrà bisogno dell'auto? Ci saranno domande sulle spese? Se il compagno si arrabbia, per quanti giorni dovrà evitare l'argomento? L'ultima volta lui ha chiamato più volte mentre era fuori e, al ritorno, ha preteso di vedere i messaggi.

«Non è che te lo impedisco», le aveva detto. «Voglio solo sapere con chi sto.»

Marta cerca una spiegazione che non dia fastidio. Poi pensa che forse sia meglio rinunciare.

Da fuori potrebbe sembrare una difficoltà a esprimere un desiderio. Nella scena c'è però un'altra domanda: quali conseguenze concrete incontra Marta quando prova a scegliere?

Il potere riguarda le possibilità effettive

Il potere non compare soltanto quando qualcuno impartisce ordini. Riguarda anche chi dispone di denaro, casa, informazioni, contatti, documenti, tempo e possibilità di decidere. Conta chi può interrompere una conversazione senza perdere qualcosa di essenziale e chi deve considerare conseguenze molto più gravi.

Una gerarchia lavorativa, un ruolo di cura o una dipendenza economica possono creare asimmetrie. Non ogni asimmetria è un abuso. Può esistere un uso responsabile del ruolo, con limiti, trasparenza e tutele. Ma non possiamo trattare ogni scambio come se le persone avessero uguali alternative.

Dire no a un amico e dire no a chi decide il rinnovo del contratto non hanno lo stesso costo. Dipendere da qualcuno per l'assistenza quotidiana può rendere difficile allontanarsi anche quando il rapporto fa soffrire. La libertà non si misura soltanto con la forza della voce.

Il potere riguarda le possibilità effettive	35
Avere bisogno non consegna ogni diritto	36
Influenza, pressione e controllo	36
Quando il mondo intorno si restringe	36
Un conflitto reciproco non equivale alla coercizione	37
Il corpo non è un rilevatore infallibile di pericolo	37
Cercare protezione senza dover annunciare un confronto	38
Riflessione protetta – Quanto spazio ho per dissentire?	38
Riferimenti del capitolo	39

Avere bisogno non consegna ogni diritto

La dipendenza può essere economica, affettiva, abitativa, sociale o legata alla salute. Alcune dipendenze sono temporanee, altre fanno parte della vita. Non sono prove di inferiorità.

Il problema emerge quando il bisogno viene usato per restringere le scelte: «Senza di me non puoi fare niente», «Se non fai come dico, non ti aiuto più», «Nessuno ti crederebbe». Un sostegno diventa una leva di controllo.

Marta può riconoscere che oggi ha poche risorse senza concludere di aver autorizzato il controllo. Aver accettato aiuto non significa aver ceduto il diritto alla riservatezza, al dissenso o alla sicurezza.

Costruire possibilità concrete può richiedere servizi, consulenze, risorse economiche e tempo. Non basta invitare una persona a scegliere se l'alternativa non è praticabile.

Influenza, pressione e controllo

Nelle relazioni ci influenziamo. Un desiderio espresso può modificare una decisione; una preoccupazione può chiedere attenzione. La differenza importante riguarda ciò che resta possibile dopo.

«Mi dispiace che tu non venga, ma capisco che hai scelto altro» lascia uno spazio. Insistere ripetutamente, colpevolizzare o rendere il no sempre più costoso introduce pressione. Impedire spostamenti, sorvegliare comunicazioni, limitare accesso al denaro o minacciare conseguenze può restringere la libertà attraverso il controllo.

Non sempre i confini tra queste situazioni sono facili da valutare da soli. Frequenza, contesto, gravità, paura e possibilità effettive contano. Non serve però accumulare episodi fino a raggiungere una soglia stabilita dal libro prima di chiedere consiglio.

Anche un singolo episodio grave richiede attenzione. Il controllo può avvenire senza urla, e una voce tranquilla non rende accettabile una minaccia.

Quando il mondo intorno si restringe

Le violazioni possono essere presentate come amore, protezione o sincerità: controllare il telefono “per fiducia”, ostacolare amicizie “perché ti trattano male”, decidere le spese senza lasciare accesso alle informazioni.

Possiamo osservare se nel tempo diminuiscano contatti, autonomia e possibilità di dissentire. Le svalutazioni ripetute possono rendere più difficile fidarsi del proprio giudizio. L'isolamento può lasciare senza interlocutori proprio quando servirebbe un confronto esterno.

Le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla risposta alla violenza contro le donne richiamano l'importanza di ascolto, riservatezza, sostegno e sicurezza ([World Health Organization, 2013](#)). Sono indicazioni professionali riferite a un ambito preciso, non una checklist con cui diagnosticare tutte le relazioni. Il principio di non colpevolizzare chi subisce e di cercare una protezione adeguata resta essenziale.

Persone di generi, età e condizioni diverse possono subire violenza. I servizi hanno destinatari e modalità differenti: trovare quello adatto può richiedere orientamento, non significa che la sofferenza di qualcuno conti meno.

Un conflitto reciproco non equivale alla coercizione

In un disaccordo possono esserci rabbia, errori e responsabilità di entrambi. In una situazione coercitiva, uno spazio di libertà viene ristretto attraverso paura, minacce o controllo. Non possiamo applicare indistintamente la stessa proposta di negoziazione.

Se Marta rinuncia per evitare una ritorsione, la sua rinuncia non causa il comportamento del compagno. Se risponde con rabbia, questo non rende condivisa la responsabilità della sorveglianza o della violenza. Le sue azioni possono essere comprese e, quando necessario, valutate nella loro specificità senza cancellare il contesto.

Chi esercita violenza resta responsabile della violenza. Non spetta a chi la subisce trovare il tono perfetto, rassicurare abbastanza o non "provocare". Anche la decisione di restare non trasferisce quella responsabilità.

Riconoscere queste differenze non significa che un libro possa valutare tutti i rischi. È una ragione per cercare un sostegno competente, soprattutto quando la situazione è confusa o la libertà sembra ridursi.

Il corpo non è un rilevatore infallibile di pericolo

Marta può avvertire tensione prima di parlare. Può anche sentirsi insolitamente calma, stanca o distante da ciò che accade. Nessuna

reazione conferma o esclude la gravità della situazione.

Non occorre aspettare di “sentire davvero paura” per prendere sul serio un controllo. Né ogni tensione dimostra che una persona sia pericolosa. Consideriamo comportamenti, conseguenze e contesto insieme all’esperienza soggettiva.

In questo capitolo l’attenzione corporea non viene proposta per rendersi capaci di sopportare di più. Se il contesto è minaccioso, la priorità riguarda le condizioni di sicurezza.

Cercare protezione senza dover annunciare un confronto

Non proponiamo di mettere alla prova il compagno, mostrargli questo capitolo o comunicare una decisione come esercizio. Il confronto o l’allontanamento possono comportare rischi e vanno valutati con supporto specialistico, non attraverso istruzioni generiche.

Può essere utile contattare un servizio da un mezzo sufficientemente sicuro. Se temi sorveglianza, chiedi indicazioni anche sulla sicurezza digitale: modifiche improvvise a dispositivi o account potrebbero essere notate. Non è necessario raccogliere prove o conservare appunti per meritare ascolto.

In Italia il 1522 offre alle donne vittime di violenza e stalking un contatto gratuito, attivo giorno e notte, anche tramite chat. In pericolo immediato il riferimento è il 112. Nell’appendice trovi ulteriori indicazioni; se non rientri nei destinatari di un servizio, i servizi sanitari e sociali territoriali possono aiutarti a individuare un supporto appropriato.

Riflessione protetta — Quanto spazio ho per dissentire?

Questa proposta non richiede di parlare con l’altra persona. Non scrivere se le note possono essere trovate e usate contro di te. Puoi anche saltarla e contattare direttamente un servizio.

Chiediti: che cosa è successo concretamente le ultime volte che ho dissentito? Ho accesso ai miei contatti e alle risorse essenziali? Quali scelte evito per timore di conseguenze? C’è qualcuno con cui posso parlarne in modo riservato?

Non cercare un punteggio e non provocare un nuovo episodio per verificare la risposta. Se emergono minacce, controllo o dubbi sulla

sicurezza, il passo utile può essere chiedere un confronto protetto. In urgenza, non aspettare di terminare la riflessione.

Marta non ha bisogno di diventare più convincente prima di essere ascoltata. Può aver bisogno, soprattutto, di non essere lasciata sola a valutare ciò che rischia.

Se stai leggendo pensando a una persona vicina, non occorre interrogarla o convincerla a prendere subito una decisione. Puoi ascoltare, non diffondere ciò che racconta e domandare quale forma di contatto sia sicura per lei. Un sostegno non dovrebbe aggiungere un'altra persona che decide al suo posto. Per valutare rischi e possibilità servono servizi competenti, anche quando chi accompagna è molto disponibile.

Riferimenti del capitolo

- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

Parte III

COSTRUIRE UN INCONTRO PIÙ LIBERO



7 I confini che rendono possibile la vicinanza

«Ti chiamo tra poco, così mi racconti tutto.»

La madre di Elena lo scrive quasi ogni sera. A Elena fa piacere sentirla, ma oggi desidera cenare e non parlare. Ha già risposto a molte richieste e sta sfogliando un libro di fotografie preso in prestito. In una pagina, la luce attraversa una cucina e arriva sul bordo di un tavolo. Elena torna indietro per guardarla meglio.

In *Esistere* l'abbiamo incontrata davanti a una libreria chiusa, dispiaciuta per un pomeriggio trascorso a finire il lavoro di una collega. Se cominci da questo volume, basta sapere questo: riconoscere ciò che desidera le riesce un po' più facilmente che dirlo a qualcuno. Con la madre, soprattutto, la risposta parte in fretta.

Scrivere: «Stasera sono stanca».

«Appunto, ti faccio compagnia.»

Elena guarda il messaggio. Ha descritto la stanchezza, sperando che bastasse a comunicare una preferenza. La madre vi ha sentito una ragione per chiamarla. Nessuna delle due ha ancora domandato all'altra come vorrebbe trascorrere la serata.

Risponde: «Va bene». Quando squilla il telefono, chiude il libro con un dito fra le pagine. La madre comincia a raccontare della giornata. Elena dice «Sì», poi «Ho capito», e intanto guarda il punto in cui vorrebbe tornare.

«Ma mi stai ascoltando?»

«Sono stanca, te l'avevo detto.»

«Pensavo ti facesse piacere.»

Ora Elena vorrebbe assicurarla e chiudere nello stesso momento. Il limite che non ha detto sta arrivando nella conversazione attraverso il tono. Non c'è ancora una frase che permetta alla madre di capire la differenza fra «Non mi interessa quello che racconti» e «Stasera desideravo fare altro».

Un limite non è una misura dell'affetto 44

Ciò che mi appartiene e ciò che non posso decidere 44

Corpo, tempo, riservatezza e ascolto 45

Consenso: chiedere e ascoltare la risposta 45

Il senso di colpa può esserci senza avere l'ultima parola 46

Accogliere il confine dell'altro 46

Flessibilità non significa rinuncia sistematica 47

Riprendere una frase rimasta a metà 47

Esercizio — Un piccolo confine in una relazione sicura 48

Riferimenti del capitolo 48

Un limite non è una misura dell'affetto

Possiamo tenere a qualcuno e non voler parlare oggi. Possiamo desiderare vicinanza e non desiderare un abbraccio. Possiamo essere disponibili a un aiuto e non a un altro.

Un confine rende riconoscibile una disponibilità: che cosa offro, che cosa non offro, quali condizioni mi riguardano. Non stabilisce necessariamente quanto l'altro conti.

Elena potrebbe dire: «Mi fa piacere sentirti, ma stasera non voglio telefonare. Possiamo parlarci domani». L'alternativa è una possibilità, non una tassa da pagare per ogni no. Se non sa quando sarà disponibile, può non prometterlo.

Il limite può far dispiacere. Questo non lo rende automaticamente ingiusto. Al tempo stesso, comunicare un confine non elimina impegni già assunti o responsabilità verso persone che dipendono dalla nostra cura: possono servire preavviso, un passaggio organizzativo o altri sostegni.

Ciò che mi appartiene e ciò che non posso decidere

Il mio tempo, il mio corpo, ciò che scelgo di raccontare e la partecipazione alle mie azioni mi riguardano direttamente. Le emozioni, le preferenze e le decisioni dell'altro non sono interamente sotto il mio controllo.

«Non desidero questo contatto» esprime un limite corporeo. «Non devi provare dispiacere quando dico no» pretende di controllare una reazione. Posso chiedere che il dispiacere non diventi insulto o pressione, non che sparisca.

Anche la distinzione tra limite e imposizione è utile. «Non continuerò una conversazione in cui vengo insultato» riguarda la mia partecipazione, se posso interromperla in sicurezza. «Non puoi vedere i tuoi amici perché mi mette a disagio» restringe la libertà dell'altro. Chiamare una richiesta «il mio confine» non la rende rispettosa.

La ricerca sull'autonomia offre una cornice per distinguere scelta e pressione (Ryan and Deci, 2000); qui il linguaggio dei confini è una proposta descrittiva, non un protocollo unico derivato da quel modello.

Corpo, tempo, riservatezza e ascolto

I confini possono riguardare ambiti diversi. Un contatto fisico, l'accesso a una stanza, l'orario di una telefonata, una confidenza che non vogliamo condividere, la durata di un ascolto.

«Posso ascoltarti per venti minuti, poi devo andare» non offre disponibilità infinita. «Preferisco non parlare di questo» non deve essere seguito da una spiegazione intima che annulli la riservatezza. «Non condividere questa foto» riguarda un uso concreto dell'immagine.

Quando più persone convivono o collaborano, alcuni spazi e tempi sono condivisi. Possiamo allora distinguere il diritto a un limite dalla necessità di concordarne la forma pratica. Un bisogno di silenzio può richiedere un'organizzazione domestica, non il divieto per tutti di parlare.

L'obiettivo non è tracciare una linea perfetta intorno a ogni esperienza. È rendere meno necessario indovinare e meno facile considerare dovuta una disponibilità mai data.

Una stanza vista da due persone

In una visita successiva, Elena lascia il libro aperto sul tavolo. La madre guarda la fotografia della cucina. «Bella, però sembra che non ci sia nessuno. A me piacerebbe con un po' di gente.»

«A me piace proprio così.» Elena sta per aggiungere una spiegazione, poi domanda: «Tu chi ci metteresti?»

La madre indica il tavolo, immagina una colazione. Elena le racconta invece della luce e del tempo per stare seduta senza dover preparare niente. Non stanno risolvendo la questione delle telefonate. Stanno scoprendo che la stessa stanza può piacere a entrambe per ragioni diverse, e che parlarne non richiede di scegliere quale sia quella corretta.

Se ti va di partire da un'immagine, puoi guardare con qualcuno una fotografia non privata, solo se entrambi lo desiderate. Che cosa attira ciascuno? Che cosa vorreste chiedervi? Le risposte appartengono a chi guarda: non permettono di dedurre personalità o compatibilità. Potete fermarvi senza condividere ricordi o arrivare a un accordo.

Consenso: chiedere e ascoltare la risposta

La familiarità non sostituisce il consenso. Un abbraccio abituale può non essere desiderato oggi. Una disponibilità precedente non garantisce quella presente. Nei contatti intimi, il consenso deve essere libero e riferito a ciò che si sta facendo; può cambiare e va rispettato.

Se la risposta è incerta, la persona si irrigidisce o sembra non partecipare, non deduciamo un sì dal silenzio. Ci fermiamo e verifichiamo, senza pretendere che il gesto abbia un significato psicologico preciso. Mancanza di opposizione e consenso non coincidono.

Chiedere «Ti va?» serve soltanto se possiamo ascoltare anche «No», «Non adesso» o «Ho cambiato idea». Insistere fino a ottenere assenso non rende quel consenso libero.

Anche gli esercizi del libro non autorizzano contatti con altri. Non proponiamo di usare abbracci, distanza o sguardi come prove di vicinanza. La volontà dell'altra persona non è un materiale da allenare.

Il senso di colpa può esserci senza avere l'ultima parola

Elena teme che la madre si senta sola. È una preoccupazione comprensibile. Può interessarsi alla sua vita senza diventare l'unica risposta possibile alla solitudine.

Il senso di colpa può segnalare un impegno mancato, oppure accompagnare la semplice novità di non essere disponibili. Per distinguerli, guardiamo i fatti: avevo promesso? C'è un bisogno urgente? Ho responsabilità specifiche? Quali alternative esistono?

Se abbiamo comunicato tardi un cambiamento che pesa sugli altri, possiamo riconoscerlo. Se stiamo soltanto scegliendo una sera tranquilla, non è necessario inventare una colpa da riparare.

Il corpo può restare teso mentre diciamo no. Non dobbiamo aspettare che ogni dispiacere scompaia. Possiamo però accorgerci se la paura riguarda una reazione concreta di minaccia: in quel caso la priorità cambia, e non useremo il limite come esperimento di coraggio.

Accogliere il confine dell'altro

Qualche giorno dopo Elena chiama un'amica, che risponde: «Adesso non ho spazio, possiamo sentirci nel fine settimana?».

Elena è delusa. Avrebbe avuto bisogno di parlare. Sta per dire «Solo cinque minuti», ma non è sicura che le basterebbero. «Va bene, ci sentiamo sabato», risponde. Dopo aver riagganciato pensa ancora che, al posto dell'amica, lei avrebbe ascoltato. Non ha smesso di misurare la vicinanza attraverso la disponibilità soltanto perché ha cominciato a proteggere la propria.

Può riconoscere il bisogno, cercare qualcun altro o aspettare. Il dispiacere non richiede di contestare il limite dichiarato.

Rispettare un no non obbliga a sentirsi subito bene. Richiede che il nostro dispiacere non diventi una punizione. Se un rapporto offre sempre pochissimo spazio, possiamo valutarlo nel tempo; non per questo acquisire il diritto a ignorare un limite nel singolo momento.

I confini rendono possibile la reciprocità anche perché valgono in entrambe le direzioni. Non servono soltanto a proteggere noi da ciò che gli altri chiedono.

Flessibilità non significa rinuncia sistematica

Possiamo fare un'eccezione per un'emergenza, cambiare idea o scoprire che oggi abbiamo più spazio del previsto. Un confine non deve diventare una regola intoccabile per essere serio.

La flessibilità è però diversa dall'essere persuasi ogni volta a superare il proprio limite. Possiamo chiederci: sto scegliendo questa eccezione, o non vedo una possibilità di rifiutarla? Dopo, potrò tornare alla disponibilità che avevo indicato?

Elena può desiderare qualche sera di chiamare spontaneamente. Questo non smentisce il no precedente. Un rapporto più chiaro lascia posto alle variazioni senza trasformarle subito in precedenti obbligatori.

Riprendere una frase rimasta a metà

Torniamo alla telefonata cominciata davanti al libro. Elena potrebbe lasciarla finire con poche parole e passare la sera a chiedersi se sia stata scortese. Questa volta dice: «Aspetta. Ti ho risposto male. Avevo voglia di guardare un libro, ma mi sembrava brutto dirtelo».

«Potevi dirmelo, invece di fare così.»

La risposta le dà fastidio. Vorrebbe ricordarle tutte le volte in cui ha insistito. Appoggia il libro sul tavolo, senza togliere il dito dalla pagina. «Sì. E adesso te lo sto dicendo. Non è successo niente di grave, vorrei solo stare un po' per conto mio.»

La madre tace, poi dice: «Va bene». Elena non sa se sia delusa. Non le chiede di confermare che non è arrabbiata. Si salutano.

Riaprendo il libro, Elena deve cercare di nuovo il dettaglio che la interessava. Per un po' pensa alla telefonata più che alla fotografia. Aver

detto ciò che desiderava non le ha restituito subito il piacere di prima. Ma non ha neppure dovuto ritirarlo per poter salutare la madre.

Esercizio — Un piccolo confine in una relazione sicura

Scegli un limite modesto, in un rapporto in cui il dissenso non esponga a minacce o ritorsioni. Puoi anche formulare la frase soltanto per te.

Indica l'ambito, la disponibilità concreta e gli impegni da rispettare. Scrivi una frase riconoscibile: «Oggi non posso fermarmi dopo questa ora» oppure «Preferisco non raccontare questa cosa». Se vuoi, proponi un'alternativa sostenibile, senza promettere per alleviare la colpa.

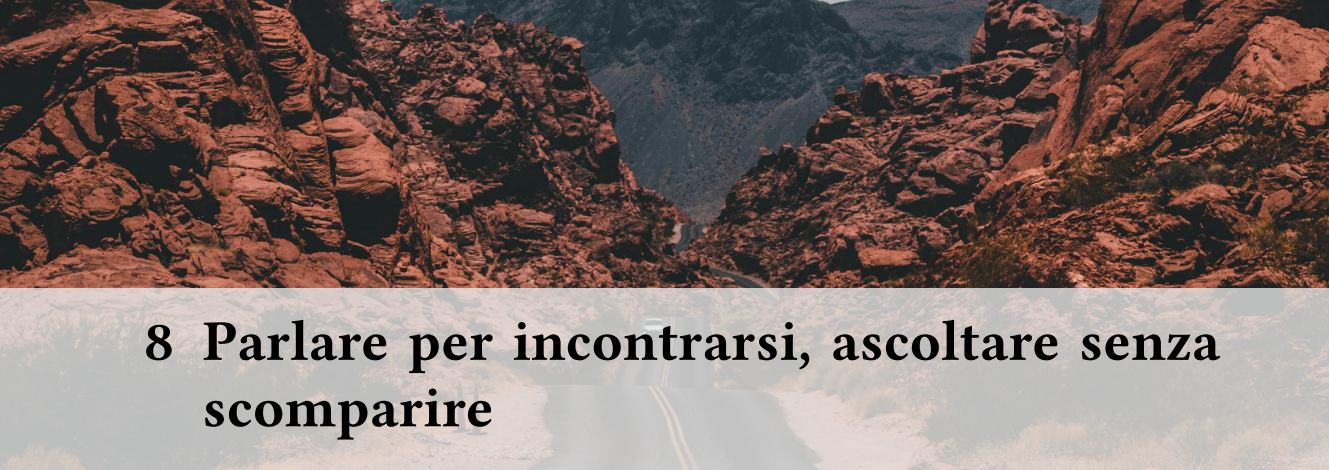
Prima di parlare nota che cosa temi e quali fatti rendano il contesto sufficientemente sicuro. Dopo, separa la tua esperienza dalla risposta dell'altro: che cosa hai sentito? Che cosa è stato detto o fatto? Il limite è stato rispettato, discusso o oltrepassato?

Non ripetere l'esercizio in presenza di violazioni o pressioni crescenti. Quella risposta può richiedere sostegno, non un limite espresso con più bravura.

Il giorno dopo Elena e la madre parlano di una ricetta che entrambe hanno provato. La telefonata non è diventata perfetta; per qualche minuto non è neppure un compito. Un limite può lasciare spazio anche a questo: ritrovarsi perché si desidera farlo, non soltanto perché si è rimasti disponibili.

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004
- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>



8 Parlare per incontrarsi, ascoltare senza scomparire

Giulia ed Enrico, incontrati nella discussione sulla bolletta, hanno trovato un momento per parlare. Il pagamento è stato fatto. Giulia ha preparato altri esempi: vuole spiegare che non desidera continuare a ricordare gli impegni a entrambi.

Comincia: «Il problema è che tu aspetti sempre che ci pensi io».

Enrico la interrompe: «Non è vero. La bolletta l'ho pagata».

Giulia cerca il secondo esempio. Enrico cerca il proprio. Poi si fermano: è ricomparso quel «sempre» che avevano riconosciuto. Non basta averlo notato per riuscire a fare diversamente.

«Non voglio rifare tutto il processo», dice Giulia. «Vorrei capire se hai capito che cosa mi pesa.»

«Che ti lascio fare tutto.»

«Non tutto. Anche quando una cosa la fai tu, spesso sono io a ricordarmela.»

Parlare per incontrarsi non richiede parole perfette. Richiede, qualche volta, di riconoscere che cosa stiamo chiedendo all'altro di ascoltare.

Fatti e significati possono stare su righe diverse

«Il pagamento era scaduto e te l'ho ricordato io» descrive un evento. «Non ti importa del mio tempo» attribuisce un significato e un'intenzione.

L'interpretazione può essere comprensibile e meritare attenzione. È utile presentarla come nostra: «L'ho vissuto come se il mio tempo contasse poco». Così non dobbiamo rinunciare a ciò che proviamo, ma lasciamo spazio a una verifica.

Neppure i fatti sono sempre ricordati allo stesso modo. Possiamo confrontare ciò che sappiamo senza trasformare la conversazione in un

Fatti e significati possono stare su righe diverse . . .	49
Dire un'emozione non basta a togliere l'accusa .	50
Una richiesta che l'altro possa riconoscere	50
Ascoltare senza preparare soltanto la replica	51
Comprendere non significa essere d'accordo	51
Tempi, mezzi e pause	52
Esercizio — Preparare un punto e lasciare una risposta	52
Riferimenti del capitolo	53

processo. Un dettaglio incerto non invalida tutta l'esperienza; può essere indicato come incerto.

Giulia può partire da un episodio senza usarlo per dimostrare un carattere: «Dopo che te l'ho chiesto, l'hai fatto. Ma vorrei non dover tenere a mente anche questo».

Dire un'emozione non basta a togliere l'accusa

«Mi sento tradito dalla tua totale mancanza di rispetto» contiene già una valutazione. Non è vietato usare parole forti, ma può essere utile riconoscere i diversi elementi invece di considerarli tutti una semplice descrizione emotiva.

«Mi sono arrabbiata e mi è dispiaciuto. Vorrei poter contare sulla divisione che abbiamo concordato» rende più chiaro il punto. Non autorizza qualunque comportamento e non impone che l'altro soddisfi il bisogno nel solo modo che abbiamo immaginato.

Anche cominciare con "io" non garantisce rispetto. «Io penso che tu sia egoista» resta un giudizio. Il tono, la quantità di esempi e la possibilità lasciata alla risposta contano quanto la formula.

Le prospettive cliniche sull'ascolto, come quella di Liss, offrono orientamenti per rendere comunicabile l'esperienza senza sostituirsi all'interlocutore (Liss, 2004). Non sono garanzie di accordo né prove che ogni problema nasca da un modo sbagliato di parlare.

Una richiesta che l'altro possa riconoscere

«Vorrei più considerazione» esprime qualcosa di importante, ma lascia indeterminato che cosa fare. Giulia può chiedere: «Possiamo scegliere alcuni compiti che segui tu dall'inizio, senza che debba ricordarteli?».

Una richiesta contiene un'azione comprensibile e condizioni realistiche. Può essere discussa. Un obbligo già assunto, una decisione personale e un limite non sono tutti richieste: chiarire quale stiamo comunicando evita ambiguità.

Accettare che l'altro possa rifiutare non significa rinunciare a ogni valutazione. Se un accordo necessario non si può trovare, avremo informazioni sulle possibilità del rapporto. Il no non deve essere punito, ma può avere conseguenze concrete da affrontare.

La richiesta non deve diventare subito una soluzione organizzativa. Prima Giulia desidera verificare se il problema che ha portato sia entrato nella conversazione.

Ascoltare senza preparare soltanto la replica

Enrico comincia a elencare le cose che fa. Poi si ferma: «Aspetta. Stai dicendo che anche quando faccio io, tu devi controllare che me ne ricordi?».

«Sì. E vorrei poter pensare ad altro.»

«Credevo che stessi dicendo che non faccio niente.»

Giulia sposta la sedia per appoggiarsi al tavolo. Finora stava parlando in piedi, con la fretta di aggiungere un altro esempio prima che Enrico la interrompesse. Gli domanda se ricordi una scadenza che abbia seguito senza il suo promemoria. Lui deve pensarci.

Non si sono ancora accordati sui compiti. Enrico ha però restituito qualcosa che Giulia riconosce, e lei ha potuto correggere la sua prima lettura. Il cambiamento nella conversazione non si deduce dalla sedia o dal tono: si vede anche nella possibilità di fare una domanda e aspettare davvero la risposta.

La ricerca sull'intimità collega il processo del raccontarsi alla percezione di una risposta comprensiva (Laurenceau et al., 1998). Questo aiuta a capire perché una conversazione possa fallire anche quando abbiamo parlato molto: la quantità di parole non equivale al sentirsi ascoltati.

Possiamo domandare prima di consigliare: «Vuoi che cerchiamo una soluzione o che ti ascolti?». Possiamo chiedere un esempio se il contenuto è generico. Non dobbiamo adottare come vera ogni interpretazione per mostrare attenzione.

Comprendere non significa essere d'accordo

«Capisco che per te sia importante» può essere seguito da «Io non posso offrire quella disponibilità». Non è necessariamente una contraddizione.

Enrico racconta che teme di sbagliare alcune procedure e finisce per aspettare indicazioni. Giulia può comprenderlo senza diventare per questo la responsabile permanente di insegnare, assegnare e verificare.

«Se una cosa non la sai, possiamo guardarla insieme una volta. Ma vorrei che poi la seguissi tu.»

Lui potrebbe non sentirsi ancora pronto. Lei potrebbe non avere più spazio per aspettare nello stesso modo. La comprensione rende visibile il punto da affrontare; non decide al posto loro come distribuire il lavoro.

La letteratura sulla comunicazione durante il conflitto sottolinea il ruolo delle condizioni e del tipo di problema, contrastando l'idea di una strategia utile sempre e comunque (Overall and McNulty, 2017).

Tempi, mezzi e pause

Una questione importante richiede spazio. Possiamo chiedere quando parlarne, senza dover ottenere il permesso di avere un bisogno. Se un rinvio è necessario, serve che la possibilità di riprendere non scompaia continuamente.

Scrivere può aiutare alcune persone, parlare altre. Tempi più lunghi, messaggi brevi o strumenti alternativi possono rendere l'incontro accessibile. Contatto visivo e prontezza della risposta non sono misure universali dell'interesse.

Durante il dialogo possiamo notare che stiamo parlando più in fretta, sovrapponendoci o perdendo il contenuto. Non dobbiamo usare la voce dell'altro come un codice delle intenzioni. Possiamo dire ciò che sta accadendo nello scambio: «Non riesco a seguire se parliamo insieme».

Se il confronto diventa troppo intenso, una pausa può essere utile. Nei rapporti sicuri proveremo a indicare come riprendere. Se compaiono intimidazione o pericolo, interrompere e cercare protezione conta più del mantenere la conversazione.

Esercizio — Preparare un punto e lasciare una risposta

Scegli una conversazione circoscritta in una relazione sicura. Scrivi poche righe:

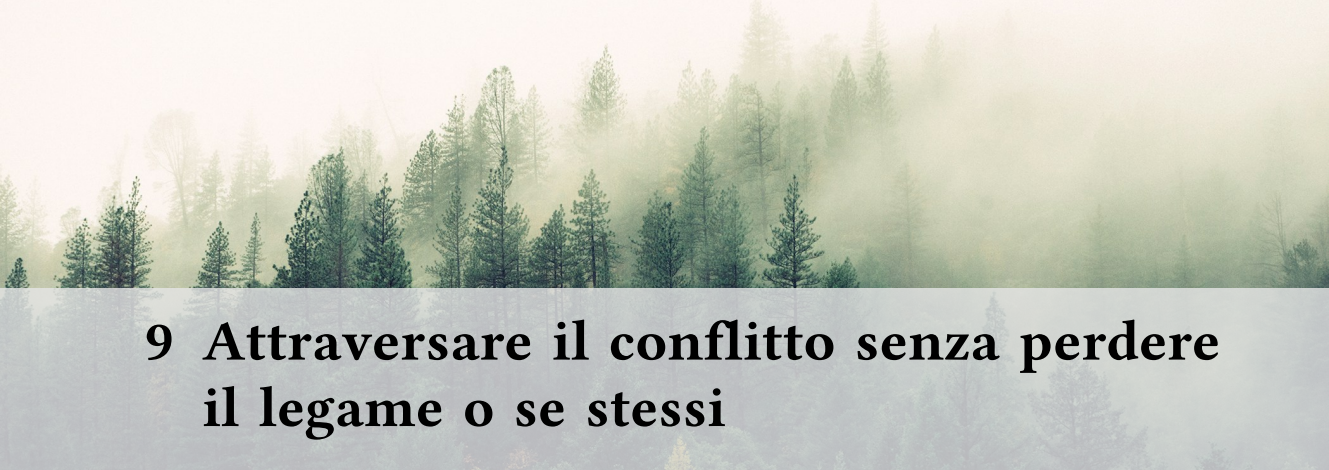
1. Un fatto recente e ciò che resta incerto.
2. L'emozione e il bisogno che desideri comunicare, senza dichiarare la mente dell'altro.
3. Una richiesta concreta o un limite, distinguendoli.
4. Una domanda di ascolto: «Come lo vivi tu?» oppure «Quali vincoli non sto considerando?».
5. Il tempo, il mezzo e una possibilità di fermarsi se necessario.

Controlla se la richiesta permetta davvero una risposta oppure se tutte le risposte diverse dalla tua siano considerate sbagliate in partenza. Non è necessario parlare subito. Se scegli di farlo, osserva se entrambi abbiate spazio, non soltanto se ottieni il risultato desiderato.

Giulia lascia da parte il terzo esempio. «È questo che cercavo di dirti», dice. Enrico non deve rispondere che da domani sarà tutto diverso. Può iniziare da un compito preciso e poi mantenerlo. Per ora si sono ascoltati abbastanza da sapere su che cosa devono ancora lavorare.

Riferimenti del capitolo

- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004
- Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Feldman Barrett, and Paula R. Pietromonaco. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5):1238–1251, 1998. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1238
- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002



9 Attraversare il conflitto senza perdere il legame o se stessi

«Lasciami finire.»

«Ti ho lasciato finire dieci volte.»

Giulia ed Enrico hanno cominciato a dividere diversamente alcuni compiti. Oggi, però, discutono di una cosa che non si risolve distribuendo meglio il lavoro: come trascorrere le vacanze. Giulia vuole qualche giorno senza parenti. Enrico vorrebbe andare nella casa di famiglia, dove il costo sarebbe minore e dove desidera passare del tempo con suo padre.

All'inizio avevano nominato desideri e vincoli. Ora Giulia sente soltanto le obiezioni. Mentre Enrico parla, prepara la frase che dovrebbe finalmente convincerlo. Enrico ripete il conto delle spese, sempre più forte.

Giulia appoggia la tazza: si è accorta che sta cercando soltanto una replica. La questione non è che manchino le informazioni. Sa perché Enrico vuole andare. Non desidera la stessa vacanza.

«Così non riesco a continuare», dice.

Questa frase può diventare una pausa, un'altra accusa o un modo di chiudere tutto. La differenza dipenderà anche da ciò che accade dopo.

Il disaccordo non è già un fallimento

Due persone possono desiderare cose incompatibili nello stesso momento. Non significa necessariamente che il legame sia sbagliato o che una delle due non abbia compreso abbastanza.

Il conflitto può riguardare risorse, priorità, abitudini, cura, intimità o progetti. Alcune differenze si possono negoziare, altre no. Non ogni problema scompare traducendo meglio il bisogno.

Il disaccordo non è già un fallimento 55

Quando cambia lo scopo della conversazione . . 56

Una pausa praticabile, non una sparizione 56

Negoziare una differenza concreta 57

Scuse che non sostituiscano il cambiamento . . 57

Ciò che può restare irrisolto . 58

Riflessione guidata — Il mio margine e quello condiviso 58

Riferimenti del capitolo 59

Giulia cerca riposo e autonomia. Enrico considera la spesa e il desiderio di stare con la famiglia. Riconoscere entrambi non produce automaticamente un luogo dove andare. Può però evitare che la scelta venga ridotta a «Se mi ami, vorrai la mia vacanza».

Non è realistico promettere che attraverseremo sempre il conflitto senza perdere nulla. Possiamo cercare modi rispettosi di affrontarlo e riconoscere quando il costo o il rischio superano ciò che è praticabile.

Quando cambia lo scopo della conversazione

All'inizio cerchiamo una decisione. Poi cerchiamo di essere riconosciuti. Più tardi vogliamo soprattutto non cedere, non essere smentiti o chiudere la discussione. Il tema resta lo stesso, ma lo scopo cambia.

Possiamo notare alcuni passaggi: interrompere continuamente, generalizzare, accumulare episodi, alzare il tono, attribuire intenzioni, ripetere la stessa frase senza ascoltare la risposta. Non ogni segnale ha la stessa gravità, ma insieme possono indicare che lo scambio sta diventando meno utile.

La regolazione emotiva comprende diversi processi che influenzano intensità ed espressione delle emozioni (Gross, 1998). Qui non cerchiamo di cancellare la rabbia prima di poter discutere. Cerchiamo di riconoscere quando non riusciamo più a usare lo spazio disponibile.

Giulia può essere arrabbiata e avere una posizione valida. Enrico può sentirsi criticato e dover comunque ascoltare il problema. Le emozioni non autorizzano insulti né rendono inutile la responsabilità.

Una pausa praticabile, non una sparizione

In una relazione sicura può essere utile concordare prima come fermarsi: quali parole usare, come rispettare la distanza e quando verificare la possibilità di riprendere. Non c'è una durata universale adatta a tutti.

Giulia potrebbe dire: «Sto ripetendo le stesse cose. Mi fermo un po'. Ci torniamo dopo cena?». Enrico può accettare o proporre un momento diverso. Se la pausa non basta, il rinvio andrà comunicato senza lasciare la questione indefinitamente sospesa.

Non seguire l'altro, non impedirgli di allontanarsi e non moltiplicare i messaggi durante la pausa sono condizioni importanti. Anche il diritto a una pausa non deve diventare uno strumento per evitare sempre gli impegni o punire con il silenzio.

In presenza di minacce o coercizione non occorre ottenere un accordo sulla pausa. La sicurezza viene prima della continuità del dialogo; un libro non può indicare come interrompere ogni situazione pericolosa.

Negoziare una differenza concreta

Quando riprendono, Giulia ed Enrico separano costo massimo, giorni disponibili, tempo con i parenti, possibilità di stare soli. Le posizioni iniziali sono due luoghi; i bisogni e i vincoli possono aprire più alternative.

«Io potrei venire per tre giorni», propone Giulia.

«Io volevo starci tutta la settimana.»

«Puoi restare. Ma io dopo tornerei.»

Enrico è deluso: desiderava condividere quel tempo, non soltanto essere libero di andarci. Giulia lo ascolta e resta della sua idea. Potrebbero trovare un'altra soluzione; potrebbero anche trascorrere separatamente una parte delle vacanze. Non ogni differenza ha una forma che soddisfa entrambi senza residui.

Un compromesso richiede che i costi siano visibili. Se una persona rinuncia quasi sempre alla stessa cosa, non basta chiamare ogni accordo “venirsi incontro”. Servirà guardare la distribuzione nel tempo.

La ricerca sulla comunicazione nel conflitto invita a considerare contesto, possibilità di cambiamento e gravità del problema (Overall and McNulty, 2017). Addolcire tutto può evitare una tensione immediata e lasciare intatto un problema importante. Essere diretti non richiede essere aggressivi.

Scuse che non sostituiscano il cambiamento

Enrico può dire: «Prima ho alzato la voce. Mi dispiace». Giulia può riconoscere una propria frase svalutante senza aggiungere subito un “ma” che riporti la colpa all'altro. Le scuse riguardano il modo in cui si sono trattati, non l'obbligo di rinunciare alla vacanza desiderata.

Gli studi sulla struttura delle scuse esplorano come diversi elementi influenzino la loro valutazione in situazioni sperimentali (Lewicki et al., 2016). Non dimostrano che una buona formula ripari ogni danno, né che chi riceve le scuse debba perdonare.

Una riparazione può includere riconoscimento specifico, responsabilità, attenzione all'impatto e azioni coerenti. Se un accordo è stato violato,

occorre affrontare anche la conseguenza concreta. Se il comportamento continua, la ripetizione delle scuse non è prova di cambiamento.

Non dobbiamo consolare chi si scusa prima di poter dire come siamo stati danneggiati. Né offrire scuse ci dà diritto a una riconciliazione immediata.

Ciò che può restare irrisolto

Una conversazione rispettosa può terminare senza accordo. Possiamo aver compreso meglio e continuare a desiderare cose diverse.

Talvolta è possibile convivere con la differenza. Talvolta servono decisioni separate, un aiuto professionale o una revisione del legame. Su questioni essenziali, rimandare continuamente può produrre un costo maggiore del disaccordo esplicito.

Ci sono inoltre situazioni in cui negoziare non è sufficiente: violazioni persistenti, minacce, controllo, comportamenti pericolosi. Non richiedono necessariamente più ascolto da parte di chi subisce. Le indicazioni sulla protezione e sul sostegno specialistico restano prioritarie ([World Health Organization, 2013](#)).

Il conflitto non deve diventare un esame della nostra capacità di restare sempre in relazione. A volte riconoscere un limite del rapporto è una risposta responsabile.

Riflessione guidata — Il mio margine e quello condiviso

Scegli un disaccordo non violento, di intensità contenuta. Se è ancora troppo acceso, puoi aspettare o lasciarlo fuori dall'esercizio.

Dividi un foglio in tre parti: «Ciò che posso modificare», «Ciò che richiede accordo», «Ciò che non posso garantire». Nella prima puoi inserire non generalizzare, riconoscere un errore o nominare prima il tuo limite. Nella seconda un tempo di ripresa, una divisione di compiti, un budget. Nella terza la disponibilità e le decisioni dell'altro.

Aggiungi, se utile, il segnale personale che ti fa accorgere dell'escalation: non un significato universale del corpo, ma qualcosa che hai osservato in quella situazione. Formula una pausa possibile e una riparazione concreta, se serve.

Quella sera non prenotano. Enrico chiede se Giulia abbia voglia di fare due passi; lei accetta. Per un tratto lui parla poco. Giulia si domanda

se debba riaprire il discorso per sistemare anche quel silenzio, poi gli chiede se preferisca tornare.

«No. Mi va di camminare. Sono ancora dispiaciuto.»

Non devono far sparire il dispiacere prima di poter stare insieme. Prima di rientrare si ricordano però che devono confermare ai familiari le date entro due giorni: servirà riprendere una decisione concreta. La passeggiata non la sostituisce.

Riferimenti del capitolo

- James J. Gross. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002
- Roy J. Lewicki, Beth Polin, and Robert B. Lount. An exploration of the structure of effective apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9(2):177–196, 2016. doi: 10.1111/ncmr.12073
- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>

Parte IV

SCEGLIERE COME STARE IN RELAZIONE



10 Cura e reciprocità

«Posso passare io, se vuoi.»

Roberto si offre prima che l'amico finisca di spiegare il problema. Servono alcuni oggetti per un trasloco, il negozio è fuori città e nessuno sembra avere tempo.

Roberto avrebbe una mattina piena. Mentre pronuncia l'offerta, immagina già come spostare gli impegni. L'amico lo ringrazia, sollevato.

Mezz'ora dopo Roberto si accorge di essere irritato. Pensa che nessuno chieda mai quanto gli costi. Poi ricorda che nessuno gli ha chiesto nemmeno di andarci: lo ha proposto lui.

Il costo è reale. Roberto può riconoscerlo insieme a un altro dato: la sua disponibilità è arrivata prima della verifica. Questo non assolve ogni risposta dell'amico, ma aiuta a capire che cosa sia stato effettivamente offerto e concordato.

Reciprocità non è restituire la stessa quantità

Nei legami circolano ascolto, tempo, aiuto, presenza e responsabilità. Non sempre in quantità uguali, non necessariamente nello stesso momento o nella stessa forma.

Un periodo di malattia può richiedere molto a una persona e lasciare poche possibilità di restituzione all'altra. Un amico può offrire aiuto pratico e ricevere ascolto. Una relazione di cura con un bambino o una persona non autosufficiente ha responsabilità specifiche: non possiamo applicarle il criterio di uno scambio tra adulti con le stesse risorse.

La reciprocità non è una contabilità rigida. È anche la possibilità che esistenza e limiti di ciascuno siano considerati. Chi riceve molta cura può non poter restituire lo stesso aiuto, ma il carico di chi cura deve trovare riconoscimento e sostegni adeguati.

Reciprocità non è restituire la stessa quantità 63
Aiutare senza occupare il posto dell'altro 64
Essere necessari e avere un posto . . 64
Uno squilibrio temporaneo e uno senza fine 65
Le emozioni altrui non sono tutte un nostro compito . 65
Ricevere senza pagare subito . . . 66
Esercizio — Come circola la cura? . 66
Riferimenti del capitolo 67

La teoria del sostegno sociale descrive funzioni dell'aiuto che vanno dalla protezione nelle difficoltà al sostegno dell'esplorazione e della crescita (Feeney and Collins, 2015). Non ogni aiuto è utile nello stesso modo. Conta anche se corrisponda a ciò che la persona cerca e se sia sostenibile per chi lo offre.

Aiutare senza occupare il posto dell'altro

Possiamo offrire un'informazione, svolgere un compito concordato o accompagnare una decisione. Possiamo anche sostituirci prima che sia necessario, scegliere al posto dell'altro e rendere difficile che sviluppi un proprio margine.

Roberto potrebbe chiedere: «Ti serve qualcuno che vada al negozio, oppure stai ancora valutando altre possibilità?». L'amico potrebbe aver bisogno soltanto di confrontare opzioni. L'offerta immediata ha saltato questo passaggio.

Non dobbiamo lasciare una persona senza assistenza per dimostrare che deve cavarsela da sola. Ci sono dipendenze reali e compiti che richiedono un aiuto. La distinzione riguarda ciò che serve, ciò che è stato concordato e quali possibilità restano alla persona.

Anche rifiutare un aiuto può essere una scelta. Se insistiamo perché la nostra soluzione è migliore, la cura rischia di diventare direzione obbligata. La partecipazione dell'altro conta, nei limiti delle condizioni concrete e delle responsabilità specifiche.

Essere necessari e avere un posto

Se essere utili è il modo più familiare di sentirsi legati, una richiesta può rassicurarci prima ancora di pesarci. «Hanno bisogno di me» diventa «Non mi perderanno».

Non è una spiegazione da attribuire a ogni persona generosa. Possiamo offrirci perché ci piace, perché abbiamo risorse o perché il compito ci interessa. Vale però la pena osservare che cosa succede quando nessuno ha bisogno di noi: ci sentiamo liberi, esclusi, inutili?

Il bisogno di appartenenza aiuta a comprendere quanto possa contare un posto riconosciuto (Baumeister and Leary, 1995). Se quel posto esiste soltanto nella funzione di aiuto, riposare può sembrare una minaccia al rapporto.

Roberto potrebbe desiderare una mattina con l'amico anche senza risolvere nulla. Chiedere compagnia lo espone più dell'offrire un servizio. Può iniziare da questa differenza, senza svalutare la sua disponibilità.

Quando si rivedono, l'amico gli propone un caffè. Roberto comincia a parlare del negozio, poi dice: «In realtà mi andava di vederti. Il giro di domani non riesco a farlo».

«Il caffè lo prendiamo lo stesso», risponde l'amico. Poi guarda l'ora: «Dopo però devo cercare un'altra soluzione per domani».

Roberto sente di nuovo l'impulso a offrirsi. Ha cambiato una disponibilità su cui l'amico contava: deve riconoscerne la conseguenza, ma non può promettere di nuovo un aiuto per cui non ha tempo. Gli dice che gli dispiace aver risposto prima di verificare.

Per un momento non sa più che cosa raccontare. È abituato ad arrivare con qualcosa di utile. L'amico gli domanda del film che voleva vedere e la conversazione trova un altro ingresso. Il tempo insieme sarà breve, non inesistente soltanto perché Roberto non ha risolto il problema.

Uno squilibrio temporaneo e uno senza fine

Un periodo difficile può modificare lo scambio. Possiamo scegliere di dare di più sapendo perché, per quanto possibile e con quali sostegni. Uno squilibrio diventa più costoso quando non se ne può parlare, non ha limiti o viene trattato come un dovere naturale di una sola persona.

Guardiamo il tempo: la disponibilità extra è stata riconosciuta? Esiste una possibilità di rivedere l'organizzazione? Chi riceve può ascoltare un limite senza svalutare? Quali risorse mancano?

Il carico non si risolve sempre chiedendo alla persona assistita di dare di più. Possono servire altri familiari, servizi, supporti economici o cambiamenti di lavoro. Dire che "manca reciprocità" non deve rendere colpevole chi non può ricambiare né invisibile chi sostiene tutto.

Nei rapporti tra adulti con risorse comparabili, invece, una direzione persistente merita attenzione: uno ascolta sempre, l'altro no; uno mantiene gli accordi, l'altro li rinegozia soltanto quando gli conviene. Anche questi sono dati del rapporto.

Le emozioni altrui non sono tutte un nostro compito

Se un amico è triste, possiamo ascoltarlo. Non possiamo garantire che smetta di esserlo. Se una persona è delusa dal nostro limite, possiamo riconoscerlo senza cambiare ogni volta la scelta.

Questo non significa che le nostre azioni non abbiano impatto. Se abbiamo ferito, mentito o disatteso un accordo, c'è una responsabilità

da affrontare. Ma responsabilità per una nostra azione e compito di eliminare tutte le emozioni altrui non coincidono.

Nel rivedere l'offerta, Roberto deve considerare se il cambiamento lasci l'amico in difficoltà e quanto preavviso abbia dato. Può offrire un contributo diverso, se realmente sostenibile, senza impegnarsi di nuovo soltanto per evitare la delusione.

Se l'altro minaccia di farsi del male per ottenere disponibilità, la minaccia va presa sul serio cercando assistenza professionale o urgente secondo il rischio. Non va gestita restando l'unico sostegno o accettando il controllo come prezzo della sicurezza.

Ricevere senza pagare subito

Talvolta siamo disponibili ad aiutare e incapaci di ricevere. Appena qualcuno offre qualcosa, sentiamo il bisogno di restituire, minimizziamo o diciamo che non serve.

Possiamo verificare che cosa venga realmente offerto e quali condizioni ci siano. Un aiuto può essere gratuito e limitato. Se contiene aspettative, è utile chiarirle; non ogni gesto nasconde un debito.

Ricevere può richiedere una frase semplice: «Sì, mi sarebbe utile». Non è necessario presentarsi come completamente incapaci per chiedere. Né dimostrare di aver esaurito ogni risorsa.

Anche il corpo partecipa: la fretta di contraccambiare, una tensione quando qualcuno si occupa di noi, il sollievo. Possiamo notarli senza decidere che rivelino una storia precisa. La domanda resta relazionale: quale risposta ricevo quando accetto, e quale quando non posso restituire subito?

Esercizio — Come circola la cura?

Scegli una relazione significativa e un periodo abbastanza circoscritto. Non assegnare punti. Annota alcune forme di cura che hai offerto e ricevuto, distinguendo ciò che era richiesto, concordato o spontaneo.

Accanto aggiungi condizioni e risorse: malattia, lavoro, distanza, disponibilità economica, altre responsabilità. Chiediti se lo squilibrio sia temporaneo, necessario, modificabile o persistente e non discutibile.

Poi individua una domanda possibile: «Prima di offrirmi, verifico che cosa serve?»; «Posso chiedere un sostegno concreto?»; «Di quale aiuto esterno abbiamo bisogno?»; «Quale disponibilità non posso continuare a dare?».

Non trasformare il foglio in una fattura da presentare all'altro. Usalo, se sicuro, per preparare una richiesta riconoscibile. In presenza di pressione o controllo, cerca un sostegno protetto invece di negoziare il carico da solo.

Roberto può restare una persona premurosa senza essere il primo a risolvere ogni problema. Forse potrà offrire meno corse e chiedere una passeggiata. Il rapporto, allora, dovrà trovare posto anche per la sua compagnia, non soltanto per il suo servizio.

Riferimenti del capitolo

- Brooke C. Feeney and Nancy L. Collins. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2):113–147, 2015. doi: 10.1177/1088868314544222
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68



11 Con te è diverso: i contesti dell'incontro

Agli amici Beatrice dice: «Questo fine settimana non ci sono». Nessuno la interroga a lungo. Qualcuno propone un'altra data.

Alla madre risponde: «Vediamo, forse riesco». Sa già che non vuole andare al pranzo, ma mentre ascolta il programma immagina la delusione e lascia aperta una disponibilità che non ha.

Al lavoro, davanti a una richiesta per il sabato, non risponde subito. È in un periodo di rinnovo del contratto e non sa quali conseguenze possa avere un rifiuto.

Beatrice si giudica incoerente: «So dire no, allora perché con loro non ci riesco?».

Forse la sua capacità non è scomparsa. Forse il contesto ha cambiato ciò che sente di rischiare e ciò che può effettivamente scegliere.

Non siamo identici in ogni relazione

Ruoli, storia, potere e accordi modificano l'incontro. Una risposta accessibile in un'amicizia può diventare difficile in famiglia o poco prudente in una gerarchia lavorativa.

Adattare parole e tempi non significa essere falsi. Può essere un modo accurato di considerare la realtà. La domanda è se l'adattamento lasci ancora riconoscibile la nostra posizione e quali vincoli rendano difficile esprimerla.

Le ricerche citate nei capitoli precedenti riguardano spesso relazioni intime o romantiche. Non possiamo trasferirne indistintamente i risultati a ogni rapporto professionale, familiare o digitale. Qui le situazioni sono proposte narrative per applicare distinzioni, non dimostrazioni di un unico modello valido ovunque.

Non siamo identici in ogni relazione 69

Coppia: intimità non significa accesso totale . . . 70

Famiglia: un ruolo antico può precedere la frase 70

Amicizia: cambiare disponibilità senza cancellare la storia 71

Lavoro: un vincolo non è una convinzione da correggere 72

Digitale: presenza non equivale a disponibilità . . . 72

Lo stesso corpo, esperienze diverse 73

Situazioni guidate — Adattare senza sparire 73

Riferimenti del capitolo 73

Coppia: intimità non significa accesso totale

Una coppia condivide parti importanti della vita, ma non per questo ogni spazio diventa comune. Privacy, amicizie, tempi individuali e consenso restano da rispettare. La relazione può avere forme diverse: gli accordi vanno chiariti, non dedotti da un ideale unico.

Nella vita condivisa una scelta individuale può incidere sull'organizzazione: cura dei figli, spese, casa, tempo. Possiamo distinguere il diritto a un limite dalla responsabilità di discutere le conseguenze pratiche. «Ho bisogno di una sera per me» non dovrebbe significare lasciare sempre all'altro il lavoro necessario a renderla possibile.

Quando nasce un figlio. Da qualche mese Elisa e Stefano si parlano soprattutto per organizzare sonno, pasti e visite. Quando lui propone una sera insieme, lei sente arrivare un altro impegno. Quando lei chiede di occuparsi del bambino, lui risponde di dirgli che cosa fare. Entrambi desiderano vicinanza; la cercano dentro una giornata in cui anche il tempo per una doccia deve essere reso possibile da qualcuno.

«Non voglio organizzare anche il mio riposo», dice Elisa. Stefano comincia a difendersi, poi domanda quale parte della giornata possa assumere interamente. Questa conversazione riguarda il carico, non ancora tutta la distanza fra loro. Più tardi Elisa gli mostra una fotografia buffa del bambino. Per un momento ridono insieme. La fatica non scompare, ma non è l'unica cosa che condividono.

La transizione alla genitorialità può modificare desiderio, identità e tempi di ciascuno. La scena non offre una formula educativa né una valutazione della salute perinatale: quando la sofferenza è intensa o persistente servono sostegni professionali appropriati. Qui rende visibile che un incontro di coppia richiede anche condizioni concrete, non soltanto la volontà di comunicare meglio.

Le prospettive su intimità e risposta percepita aiutano a considerare come ciascuno si senta ascoltato (Laurenceau et al., 1998). Non giustificano richieste di controllo come accesso al telefono, localizzazione obbligatoria o rinuncia ai contatti esterni.

Famiglia: un ruolo antico può precedere la frase

Beatrice ha occupato a lungo il posto di chi non crea problemi. Quando dice «Forse», la famiglia può sentire il solito sì. Lei può sentirsi già colpevole prima di ricevere una risposta.

Lealtà e appartenenza possono essere importanti senza richiedere accordo su tutto. Possiamo riconoscere ciò che la famiglia ha offerto e

desiderare disponibilità diverse oggi. Non serve disprezzare un legame per modificarne una consuetudine.

Situazione guidata. La madre chiede di esserci domenica. Beatrice dice che questa volta non verrà. «Tuo fratello allora viene da solo», risponde la madre. Beatrice cerca nella frase un rimprovero e comincia a giustificarsi. Poi domanda se ci sia qualcosa da organizzare: il fratello non ha bisogno di un passaggio, la madre stava aggiornando il numero dei presenti. La risposta la sorprende, senza cancellare tutte le altre volte in cui ha incontrato insistenza.

Se invece serve una cura necessaria di cui è responsabile, occorre considerare alternative e organizzazione. Distinguere un invito da una responsabilità di assistenza cambia il tipo di conversazione, non l'importanza dei suoi limiti.

Non tutte le risposte familiari saranno accoglienti. Una delusione gestibile è diversa da minacce o ritorsioni. Anche prendere distanza può richiedere sostegno; nessuna frase deve diventare una prova obbligatoria di emancipazione.

Amicizia: cambiare disponibilità senza cancellare la storia

Le amicizie attraversano trasferimenti, figli, malattie, nuovi lavori e interessi. La frequenza dei contatti può cambiare senza rendere falso ciò che è stato condiviso.

Talvolta una relazione resta viva con pochi incontri. Talvolta l'assenza di iniziativa e ascolto rende lo scambio sempre più sbilanciato. Non dobbiamo usare un criterio unico di reperibilità per distinguere affetto e disinteresse.

Situazione guidata. Un'amica chiama quasi soltanto per sfogarsi. Possiamo proporre: «Vorrei che ci fosse spazio anche per quello che sto vivendo. Possiamo sentirci quando entrambe abbiamo un po' di tempo?». Osserveremo non soltanto la promessa, ma ciò che accade dopo.

Se la disponibilità resta limitata, possiamo ridimensionare l'investimento senza emettere una diagnosi della persona. Il bisogno di appartenenza non obbliga a conservare ogni rapporto nella forma precedente (Baumeister and Leary, 1995).

Lavoro: un vincolo non è una convinzione da correggere

Al lavoro contano contratto, mansione, procedure, gerarchie, accesso alle tutele e possibilità effettive. Non ogni richiesta è personale e non ogni no è senza conseguenze.

Beatrice può raccogliere informazioni sulle aspettative e sui canali disponibili, evitando di trasformare un'incertezza organizzativa in una sola prova di assertività. Può chiedere priorità: «Per completare questo entro lunedì, quale attività devo rimandare?». È una frase utile soltanto se compatibile con il contesto; non garantisce tutela.

Situazione guidata. Un responsabile assegna ripetutamente lavoro aggiuntivo a ridosso del fine settimana. Prima di un confronto, possiamo distinguere urgenza occasionale e prassi, verificare gli accordi e valutare un contatto riservato con rappresentanze dei lavoratori o un consulente competente. Per diritti e azioni formali servono indicazioni specifiche, non la consulenza del libro.

In presenza di molestie, discriminazione o ritorsioni, non è sufficiente migliorare il tono. Cercare supporto può essere più appropriato che negoziare da soli con chi esercita il potere.

Digitale: presenza non equivale a disponibilità

Un messaggio letto, uno stato online e una posizione condivisa non raccontano tutte le condizioni dell'altra persona. Essere connessi non significa avere spazio per una conversazione. Una risposta breve può avere più spiegazioni.

Possiamo concordare tempi per questioni pratiche e urgenze, senza trasformare ogni attesa in controllo. Le informazioni digitali alimentano facilmente ipotesi: «Era online, quindi mi ignorava». Il fatto e la conclusione vanno distinti.

Privacy significa anche chiedere prima di inoltrare messaggi, pubblicare immagini o raccontare confidenze nei gruppi. Il consenso a condividere qualcosa con una persona non è consenso alla sua diffusione.

Situazione guidata. Un gruppo familiare pretende risposte immediate. Possiamo comunicare, se sicuro, quando leggeremo e quale canale usare per un'urgenza reale. Non dobbiamo giustificare ogni intervallo. Se le richieste sono sorveglianza o pressione coercitiva, non proponiamo cambiamenti digitali improvvisi come esercizio: serve un confronto sulla sicurezza.

Lo stesso corpo, esperienze diverse

Beatrice nota che con la famiglia annuisce prima di aver deciso. Al lavoro cerca una risposta neutra e si siede più rigida. Con gli amici prende tempo senza pensarci.

Questi dettagli non provano da soli una causa né una storia. Possono aiutare a riconoscere che la difficoltà non è identica ovunque. Il contesto modifica pensieri, emozioni e modi di partecipare. Non serve costruire una postura unica da portare in ogni relazione.

L'autonomia riguarda anche il grado di partecipazione alle azioni (Ryan and Deci, 2000); può esprimersi attraverso forme differenti, compresa una prudenza scelta dentro un vincolo reale.

Situazioni guidate — Adattare senza sparire

Scegli una delle scene del capitolo oppure un episodio poco intenso. Domandati: quale ruolo occupo? Quali accordi e responsabilità esistono? Quali conseguenze conosco e quali ipotizzo? Che cosa vorrei comunicare e quale forma è praticabile qui?

Prova a formulare una richiesta familiare, un disaccordo di coppia, un limite nell'amicizia o una domanda lavorativa senza usare la stessa frase per tutti. Aggiungi un sostegno necessario, se non puoi affrontare il vincolo da solo.

Beatrice può continuare a essere più spontanea con gli amici. Non deve ottenere la stessa facilità dappertutto. Può cercare una posizione un po' più riconoscibile in famiglia e maggiori informazioni al lavoro. Due passi diversi, perché diverse sono le condizioni dell'incontro.

Riferimenti del capitolo

- Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Feldman Barrett, and Paula R. Pietromonaco. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5):1238–1251, 1998. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1238
- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002



12 Restare, prendere distanza, chiedere aiuto

«Questa volta ho capito.»

Alessia ascolta la promessa di Marco. Avevano già parlato della divisione dei compiti, dei rinvii e delle conversazioni che finivano sempre per lasciarla sola con l'organizzazione. Dopo l'ultima discussione c'era stata una settimana diversa. Poi quasi tutto era tornato come prima.

Non descrive paura di ritorsioni o violenza. Descrive stanchezza, affetto e il dubbio di chiedere troppo. Vorrebbe credere alla promessa. Non sa più come distinguere la speranza da quello che può effettivamente osservare.

«Che cosa sarà diverso, concretamente?», domanda.

Marco dice che si impegnerà di più.

Alessia si accorge che ha bisogno di un'informazione meno ampia. Non per trasformare il rapporto in un contratto senza affetto, ma per capire se la vita condivisa stia cambiando, oltre le parole.

Sicurezza, rispetto e possibilità di cambiamento

Le scelte sui legami non dipendono da una sola misura. Possiamo considerare sicurezza, libertà di dissentire, rispetto del corpo e della riservatezza, ascolto, affidabilità e sostenibilità del carico.

Una relazione può contenere affetto e costi troppo grandi. Può offrire alcuni aspetti importanti e non altri. Non è necessario dimostrare che tutto sia sbagliato per chiedere un cambiamento o una distanza.

Prima di ragionare sulle possibilità di riparazione, però, occorre considerare la sicurezza. Se ci sono minacce, controllo o violenza, non affidiamo la scelta a un esperimento di negoziazione. Anche un allontanamento può richiedere supporto specialistico e una valutazione dei rischi.

Sicurezza, rispetto e possibilità di cambiamento . . . 75

Le promesse e ciò che accade nel tempo 76

La distanza non è soltanto un fallimento 76

Affetto, perdita e ambivalenza . . . 77

Un sostegno individuale e un percorso di coppia 77

Una rete che non richieda di bastare a se stessi 78

**Riflessione conclusiva —
Che cosa voglio coltivare? 78**

Riferimenti del capitolo 79

Questo capitolo non stabilisce se devi restare o andare. Un libro non conosce risorse, vincoli, storia e conseguenze. Può aiutare a rendere più precise alcune domande e a riconoscere quando non è utile rispondere da soli.

Le promesse e ciò che accade nel tempo

Una promessa può indicare desiderio e intenzione. Non è ancora un cambiamento osservabile. Per valutarla possiamo chiedere quale comportamento sarà diverso, come verranno affrontati gli ostacoli e se l'iniziativa dipenderà sempre dai nostri promemoria.

Marco potrebbe assumere un compito completo, non soltanto "aiutare quando Alessia chiede": ricordare, organizzare, svolgere e verificare. Potrebbero concordare un momento per rivedere la divisione. L'esito andrà osservato senza trasformare Alessia nella supervisora di ogni dettaglio.

Il cambiamento può essere imperfetto e comunque riconoscibile. Conta come viene affrontato un errore: responsabilità, riparazione, aggiustamento oppure nuova promessa senza azioni. Non serve pretendere una linea senza ricadute; non serve neppure considerare ogni ricaduta una ragione per ricominciare il conto da zero.

Non esiste un numero di settimane valido per tutti. Nei problemi di sicurezza non si aspetta una scadenza per poter chiedere protezione. Nei rapporti non violenti, la durata e le condizioni della verifica possono essere discusse con un sostegno adeguato.

La distanza non è soltanto un fallimento

Una distanza può essere temporanea, riguardare un ambito o diventare la fine del legame. Ridurre telefonate, non condividere più un progetto, abitare separatamente o interrompere un rapporto sono scelte differenti, con vincoli differenti.

La distanza può proteggere un limite e rendere meno costoso un incontro. Può anche essere usata come minaccia per ottenere qualcosa. È utile chiedersi quale funzione abbia e se venga comunicata in modo rispettoso, quando farlo è sicuro.

Non dobbiamo dichiarare un distacco che non vogliamo o non possiamo sostenere come prova di forza. Né possiamo essere obbligati a restare vicini per dimostrare che abbiamo compreso abbastanza.

Alessia potrebbe scegliere una riorganizzazione, un percorso di aiuto o una separazione. Oggi può non saperlo. L'incertezza non rende meno importante la domanda sui comportamenti.

«Ma gli vuoi ancora bene?», le chiede un'amica.

«Sì. È anche per questo che non so che cosa fare.»

«Magari con un altro tentativo...», comincia l'amica.

Alessia guarda la tazza e smette di parlare. L'amica se ne accorge: «Stavo già cercando una risposta. Che cosa volevi raccontarmi?»

Alessia descrive la sera precedente, quando avrebbe voluto uscire e si è ritrovata a controllare se tutto fosse stato fatto. Non vuole ancora decidere se separarsi. Vorrebbe che quella giornata potesse essere ascoltata senza diventare subito un argomento per restare o andare. L'amica può accompagnarla anche riconoscendo di non sapere quale scelta farebbe al suo posto.

Affetto, perdita e ambivalenza

Possiamo sentire sollievo e tristezza dopo una distanza. Possiamo avere nostalgia di una persona con cui non vogliamo tornare alla relazione precedente. Il dolore non dimostra automaticamente che la scelta fosse sbagliata.

Un legame contiene abitudini, progetti, persone e luoghi. Quando cambia, può essere necessario riorganizzare molto più della frequenza dei contatti. Casa, denaro, figli e rete sociale richiedono attenzioni concrete e, talvolta, consulenze specifiche.

L'ambivalenza non è una prova di debolezza. Può riflettere valori e bisogni che non trovano una soluzione senza costo. Non serve cancellare tutto ciò che è stato buono per riconoscere che oggi non basta.

Anche le sensazioni corporee possono essere contrastanti: sollievo in alcuni momenti, tensione in altri. Non sono un verdetto da interrogare ogni giorno per sapere che cosa fare. Possono essere parte dell'esperienza, insieme ai fatti e ai sostegni disponibili.

Un sostegno individuale e un percorso di coppia

Un professionista può aiutare a comprendere una sequenza, valutare risorse e vincoli, affrontare perdita o ambivalenza. Non occorre essere certi della decisione prima di chiedere un colloquio.

Nella psicoterapia la relazione e i metodi vanno considerati insieme; i riferimenti ai fattori comuni non rendono equivalenti tutti gli interventi (Wampold, 2015). Possiamo chiedere competenze, modalità, costi, obiettivi, riservatezza e limiti del percorso.

Un lavoro di coppia può offrire spazio per affrontare problemi condivisi quando esistono condizioni di sicurezza e partecipazione. Non garantisce che il legame continui e non richiede che uno dei partner rinunci alla propria posizione.

In presenza di coercizione, violenza o timore di ritorsioni, non proponiamo terapia di coppia o mediazione come risposta ordinaria. Rivelare informazioni in un incontro congiunto può aumentare il rischio. Occorre una valutazione specialistica della sicurezza e un sostegno appropriato, con possibilità di contatti individuali protetti (World Health Organization, 2013).

Se chi esercita violenza cerca un intervento per il proprio comportamento, la sua partecipazione non sostituisce la protezione di chi subisce e non obbliga quest'ultimo a restare.

Una rete che non richieda di bastare a se stessi

Alessia può cercare un confronto professionale, una persona fidata e informazioni sull'organizzazione concreta. Non tutti i sostegni devono provenire dalla stessa fonte.

Un aiuto pratico può rendere possibile una scelta che interiormente era già chiara. Un ascolto può aiutare a tollerare l'incertezza. Un servizio può orientare su risorse che non conosciamo. Le funzioni del sostegno sono diverse (Feeney and Collins, 2015).

Se la rete è scarsa, il primo contatto può essere il medico, un consultorio, i servizi sanitari o sociali territoriali. Tempi d'attesa, accessibilità e costi sono vincoli reali. Cercare aiuto non è soltanto una disposizione psicologica: può richiedere orientamento e più tentativi.

Chi accompagna una persona in difficoltà può ascoltare senza decidere al suo posto. Se c'è rischio, è importante favorire contatti competenti senza colpevolizzare, imporre un confronto o diffondere confidenze.

Riflessione conclusiva — Che cosa voglio coltivare?

Senza prendere una decisione finale, scegli una relazione e prova a distinguere: ciò che oggi ricevo; ciò che mi costa; ciò che è cambiato

nei comportamenti; ciò che continua a essere soltanto promesso. Non serve un bilancio numerico.

Chiediti quale condizione sia necessaria perché tu possa partecipare senza annullarti e quale parte non dipenda da te. Poi individua un sostegno: una persona, un servizio, un'informazione o una consulenza. Formula una prima domanda concreta.

Se temi per la sicurezza, non compilare note esposte, non chiedere prove di cambiamento e non annunciare decisioni come esercizio. Cerca un contatto protetto; in pericolo immediato, assistenza urgente.

Alessia può non risolvere oggi il futuro del rapporto. Può però chiedere di non vivere soltanto dentro la promessa. E può cercare qualcuno con cui guardare, senza essere giudicata per la sua incertezza, ciò che accade davvero.

Riferimenti del capitolo

- Bruce E. Wampold. How important are the common factors in psychotherapy? an update. *World Psychiatry*, 14(3):270–277, 2015. doi: 10.1002/wps.20238
- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>
- Brooke C. Feeney and Nancy L. Collins. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2):113–147, 2015. doi: 10.1177/1088868314544222
- Jerome Liss. *L'ascolto profondo. Manuale per le relazioni d'aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004

Vicini, senza scomparire

Davide desiderava una sera da solo e, nello stesso momento, un segno di presenza. Sara cercava una risposta e finiva per interrogare il legame. Claudia offriva ascolto senza trovare spazio per raccontarsi. Non sono tre categorie di persone. Sono tre possibilità dell'incontro, che potrebbero comparire in momenti diversi della stessa vita.

Giulia ed Enrico hanno riconosciuto una sequenza, poi hanno dovuto ascoltarsi e affrontare una differenza che restava. Claudia ha trovato spazio e non ha saputo subito che cosa dire. Roberto ha bevuto un caffè senza dover offrire prima un servizio. Abbiamo seguito anche questi momenti: non soltanto problemi da risolvere, ma possibilità di esserci in un modo meno obbligato.

La libertà non elimina il bisogno

Possiamo continuare a desiderare compagnia, riconoscimento e sicurezza. Non dobbiamo diventare indifferenti per restare noi stessi. La vicinanza non richiede però che ogni desiderio trovi soddisfazione nella stessa persona o che ogni limite diventi una prova di disamore.

Una maggiore libertà può significare chiedere senza mettere alla prova, ascoltare senza cancellare la propria posizione, ricevere un no senza punire. Può significare riconoscere che una risposta non è abbastanza rispettosa e cercare sostegno altrove.

Anche la reciprocità comprende differenze. Non serve dare e ricevere sempre la stessa cosa. Serve che i limiti, le risorse e le responsabilità non vengano sistematicamente resi invisibili.

Responsabilità, senza prendersi tutto

Possiamo osservare il nostro contributo a una sequenza: una generalizzazione, una richiesta indiretta, un ritiro mai spiegato. Possiamo riparare un errore senza trasformarlo in tutta la nostra identità.

Non possiamo produrre da soli ascolto, affidabilità o rispetto dell'altro. Un dialogo più chiaro non garantisce una relazione più sicura. Chi esercita coercizione o violenza resta responsabile di ciò che fa; a chi subisce non spetta trovare la risposta che finalmente lo impedisca.

La comprensione può quindi portare a passi diversi: una conversazione, un accordo, un limite, un aiuto pratico, una distanza o un contatto protetto con un servizio. Nessuno di questi è il risultato obbligatorio della lettura.

Una domanda da conservare

Potresti chiudere il libro chiedendoti di fare tutto meglio: non inseguire mai, non ritirarti mai, parlare sempre con chiarezza, trovare confini perfetti. Sarebbe un ideale nuovo, difficile da abitare quanto quelli precedenti.

Puoi invece conservare una sola domanda: «La mia esperienza entra nello scambio?»; «Sto osservando un fatto o attribuendo un'intenzione?»; «Che cosa posso cambiare e che cosa richiede una risposta dall'altro?».

Non serve applicarla a ogni messaggio. L'attenzione alla relazione non dovrebbe diventare sorveglianza di sé o degli altri. Può essere richiamata quando una sequenza torna e sentiamo che le possibilità si restringono.

Puoi conservare anche un momento in cui stare con qualcuno ti ha fatto piacere senza richiedere un risultato. Che cosa lo rendeva possibile? Una disponibilità non forzata, il tempo, un interesse condiviso? Non per riprodurlo a comando, ma per riconoscere ciò che desideri coltivare.

Se scegli un passo, rendilo compatibile con le condizioni reali. Se mancano sostegni, il passo può essere cercarli. Se una proposta del libro non ti aiuta, lasciarla è una possibilità, non una mancanza di impegno.

Dall'incontrare all'abitare

Elena ha salutato la madre senza riuscire a togliersi subito il pensiero della telefonata. Giulia ed Enrico devono ancora decidere che cosa prenotare. Una richiesta prende tempo, un limite cambia un'organizzazione, una distanza può richiedere casa e risorse. La consapevolezza relazionale incontra sempre la vita concreta.

Abitare, il terzo volume, approfondirà l'ascolto corporeo, l'autoregolazione, il rispetto dei limiti e le scelte guidate da ciò che conta. Non sarà il luogo in cui dovremo finalmente riuscire a essere calmi e coerenti in tutto. Proseguirà la stessa ricerca: avere più possibilità di rispondere, dentro condizioni che non dipendono interamente da noi.

La domanda di queste pagine può restare aperta: «Posso essere vicino a te senza allontanarmi da me?».

Non dobbiamo rispondere una volta per tutte. Possiamo riconoscere quando l'incontro lascia spazio a entrambi, quando richiede un aggiustamento e quando non offre condizioni sufficienti. La libertà di essere comprende anche questo: non dover scomparire per avere un posto, e non chiedere all'altro di scomparire per poter restare.

Riferimenti del capitolo

- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1):68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68

- Brooke C. Feeney and Nancy L. Collins. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2):113–147, 2015. doi: 10.1177/1088868314544222

Appendici

Glossario essenziale

Queste definizioni chiariscono l'uso dei termini nel volume. Non costituiscono criteri diagnostici né permettono di classificare una persona o una relazione.

Appartenenza. Esperienza di avere un posto nei legami e nei contesti sociali. Non richiede approvazione continua né accordo su tutto.

Attaccamento. Ambito teorico e di ricerca sui legami di cura e sulla ricerca di prossimità e sicurezza. Le sue applicazioni all'età adulta comprendono modelli e misure differenti; non consentono di dedurre una storia da pochi comportamenti.

Autonomia. Partecipazione alle proprie scelte e azioni. Può coesistere con dipendenza, collaborazione e richiesta di sostegno; non equivale ad autosufficienza.

Bisogno. Esigenza da comprendere dentro condizioni concrete. Una particolare richiesta è uno dei modi possibili per cercare di rispondervi, non il bisogno stesso.

Ciclo relazionale. Sequenza ricorrente di azioni, risposte e interpretazioni. Descriverla non significa attribuire responsabilità uguali né giustificare violazioni.

Coercizione. Restrizione della libertà attraverso minacce, intimidazione, controllo o conseguenze imposte. Non è equivalente a un disaccordo in cui entrambe le persone possono dissentire in sicurezza.

Confine. Limite che riguarda corpo, disponibilità, tempo, riservatezza o responsabilità. Non autorizza a controllare le decisioni dell'altro.

Conflitto. Contrasto tra posizioni, interessi, bisogni o scelte. Può essere affrontato in modi diversi; non è sinonimo di violenza e non sempre è risolvibile con un accordo.

Consenso. Disponibilità libera rispetto a un'azione specifica, che può essere modificata o ritirata. Familiarità, silenzio e assenza di opposizione non lo garantiscono.

Dipendenza. Necessità di risorse, aiuto o disponibilità altrui. Può essere materiale, affettiva o legata alla cura; non comporta rinuncia ai propri diritti.

Escalation. Intensificazione di uno scambio che può ridurre ascolto e possibilità di affrontare il problema. Va distinta dalla coercizione, che non richiede necessariamente un tono acceso.

Giochi relazionali. Espressione riferita, nel libro, a una lettura clinica storica di sequenze con messaggi ulteriori ed esiti ricorrenti. Non è una diagnosi di intenzioni né una descrizione adeguata di ogni interazione difficile.

Intenzione e impatto. L'intenzione riguarda ciò che una persona cerca di fare; l'impatto riguarda le conseguenze dell'azione. Possono non coincidere. Comprendere una non cancella l'altro.

Potere. Possibilità di influenzare decisioni e condizioni attraverso ruoli, risorse e alternative effettive. Un'asimmetria non è automaticamente un abuso, ma va considerata nella comprensione dello scambio.

Reciprocità. Circolazione di cura, ascolto e responsabilità che considera le condizioni di ciascuno. Non richiede restituzioni identiche né una contabilità rigida.

Richiesta. Proposta di un'azione comprensibile e circoscritta. Va distinta da una decisione personale, un limite o il richiamo a un obbligo già assunto.

Riparazione. Risposta a un danno o a una violazione che può comprendere riconoscimento, responsabilità e cambiamenti concreti. Le scuse non garantiscono la riparazione e non obbligano al perdono.

Sicurezza relazionale. Condizioni che permettono di partecipare e dissentire senza minacce o ritorsioni. Sentirsi calmi non ne è una prova sufficiente, come sentirsi tesi non dimostra da solo il pericolo.

Prima di utilizzare le schede

Le schede riprendono le riflessioni dei capitoli. Sono proposte facoltative di osservazione personale, non strumenti di valutazione validati. Non prevedono punteggi, risultati corretti o frequenze obbligatorie.

Scegli episodi circoscritti e di intensità contenuta. Puoi usare un quaderno, pensare soltanto, lasciare campi vuoti o scrivere «Non so». L'attenzione corporea è sempre facoltativa: non cercare sensazioni, non forzare il respiro e non evocare ricordi traumatici.

Fermati se aumentano molto disagio, confusione o controlli ripetitivi. Puoi portare una domanda a un professionista senza completare il foglio. Gli esperimenti di comunicazione sono riservati a condizioni sufficientemente sicure.

Non usare le schede per controllare l'altra persona, raccogliere prove, provocare un confronto o verificare la sua pericolosità. Proteggi la riservatezza: non servono nomi o dettagli identificativi. Se conservare note può esporti a sorveglianza o ritorsioni, non compilarle e cerca un contatto protetto con un servizio.

Scheda 1 — Ciò che cerco nell'incontro

Per accompagnare i capitoli 1–3.

Una relazione e un episodio che desidero comprendere:

Ciò che cercavo: compagnia, ascolto, sicurezza, aiuto o altro:

Ciò che ho comunicato realmente e ciò che ho lasciato implicito:

La risposta osservabile ricevuta:

Il significato che le ho attribuito e ciò che non so:

Una richiesta circoscritta o un sostegno che potrebbe servirmi:

Scheda 2 — Osservare un ciclo relazionale

Per accompagnare il capitolo 4. Usare soltanto per scambi non violenti.

Il fatto iniziale e gli accordi pertinenti:

La mia interpretazione e le emozioni riconosciute:

Se utile, sensazioni, voce o impulsi che ho notato:

Ciò che ho fatto o detto:

La risposta concreta dell'altro, distinta dalle ipotesi sulle sue ragioni:

Il mio passaggio successivo e ciò che lo ha favorito:

Un punto modificabile da me e ciò che richiede disponibilità reciproca:

Scheda 3 — Un'aspettativa e una richiesta

Per accompagnare il capitolo 5.

Ciò che mi aspettavo che l'altro capisse o facesse:

Il bisogno che potrebbe essere presente:

Le parole effettivamente pronunciate:

Un'eventuale offerta fatta e ciò che mi aspettavo in cambio:

Una richiesta esplicita, concreta e negoziabile:

Gli accordi già esistenti, che non sono semplici favori nuovi:

Come potrei affrontare un no senza punire né cancellare il bisogno:

Scheda 4 — Preparare una conversazione sicura

Per accompagnare i capitoli 7–9. Non usare in presenza di coercizione o violenza.

La questione circoscritta e gli elementi di sicurezza del contesto:

I fatti che conosco e le interpretazioni da verificare:

L'esperienza che desidero comunicare:

La richiesta, il limite o la decisione, distinti tra loro:

Una domanda per comprendere il punto di vista dell'altro:

Tempo, mezzo e possibilità di pausa e ripresa:

Se la conversazione avviene: risposta concreta e questioni rimaste aperte:

Scheda 5 — Cura, risorse e contesto

Per accompagnare i capitoli 10–11.

La relazione, il ruolo che occupo e il periodo considerato:

Le forme di cura e ascolto che offro e ricevo:

Le condizioni che rendono diverso il carico di ciascuno:

Gli impegni concordati e le disponibilità date per scontate:

Uno squilibrio temporaneo o persistente che desidero comprendere:

Una richiesta possibile e ciò che richiede risorse esterne:

Scheda 6 — Comportamenti, scelte e sostegni

Per accompagnare il capitolo 12. Non è un bilancio per decidere se restare o andare.

Ciò che desidero coltivare nel rapporto:

Ciò che oggi mi costa o limita la mia partecipazione:

Le promesse ricevute e i comportamenti cambiati davvero:

Una condizione necessaria e ciò che non posso garantire da solo:

Un sostegno pratico, relazionale o professionale utile:

Una persona o un servizio e la prima domanda che potrei fare:

Nota metodologica — Evidenze, modelli e narrazione

Il volume mette in dialogo livelli differenti, senza considerarli equivalenti.

Ricerca psicologica. Gli articoli e le rassegne citati riguardano appartenenza, autonomia, attaccamento adulto, intimità, sequenze di richiesta e ritiro, sostegno e comunicazione. I risultati si riferiscono a campioni, strumenti e contesti specifici. Un'associazione non dimostra da sola una causa, né descrive la storia di una singola persona. Gli studi sulle scuse non stabiliscono chi debba perdonare; quelli sull'intimità non garantiscono un ascolto rispettoso.

Modelli clinici. La prospettiva biosistemica include esperienza corporea, emozioni e relazione. L'analisi transazionale offre qui una possibile lettura storica dei messaggi indiretti e delle sequenze ricorrenti. Sono cornici di comprensione: citarne un testo non equivale a dimostrare l'efficacia di ogni pratica. Non viene sostenuta una validazione uniforme di tutti i modelli.

Indicazioni professionali sulla protezione. Le linee guida dell'OMS del 2013 riguardano la risposta sanitaria alla violenza del partner e alla violenza sessuale contro le donne. Sono un riferimento professionale importante ma non esaustivo; richiedono aggiornamento e adattamento alle procedure locali. Non vengono presentate come istruzioni per gestire da soli un rischio.

Narrazione e proposte pratiche. Le scene sono inventate per il libro e non provengono da cartelle cliniche. Non sono dati, testimonianze degli autori o prove delle spiegazioni proposte. Riflessioni e schede sono strumenti di esplorazione personale, non protocolli terapeutici o questionari diagnostici validati.

Le citazioni nel testo segnalano un collegamento preciso con un concetto o un ambito. I riferimenti di fine capitolo comprendono anche letture di approfondimento, non sostengono indistintamente ogni frase. La bibliografia finale riunisce le fonti senza richiederne la lettura per utilizzare il libro.

La selezione comprende lavori fondativi e alcune sintesi successive. Non è una revisione sistematica né un censimento aggiornato di tutta la letteratura. Molte ricerche sulle relazioni intime non rappresentano allo stesso modo tutte le culture, forme di legame e condizioni sociali; l'applicazione ad altri contesti richiede cautela.

I modelli di attaccamento non sono identità immutabili. Misure infantili e adulte non vanno sovrapposte automaticamente. Nessun modello permette di diagnosticare una persona da un messaggio, un litigio o un gesto. Non vengono proposti test per classificare se stessi o gli altri.

Il corpo non è un codice universale. Sensazioni e gesti possono essere descritti e contestualizzati, non usati per leggere intenzioni, ricostruire traumi o escludere rischi. La lettura psicologica non sostituisce una valutazione medica appropriata.

I cicli reciproci sono uno strumento per scambi in cui esistono condizioni sufficienti di sicurezza. Non distribuiscono la responsabilità della violenza, non rendono obbligatoria la riconciliazione e non dimostrano che la persona danneggiata abbia causato il comportamento altrui.

Gli inviti con immagini sono spunti di racconto, non protocolli di fototerapia né test di compatibilità. Non richiedono fotografie private o spiegazioni simboliche. Se condivisi,

richiedono la disponibilità di entrambi e il rispetto del diritto di non raccontare. Ogni associazione va chiesta a chi guarda, non dedotta dall'esterno. Le scene, comprese quelle sui passaggi familiari, sono inventate per il libro e non documentano casi degli autori.

Lettere per continuare

Per la cornice biosistemica, *La terapia biosistemica*, a cura di Liss e Stupiggia, presenta il modello; *L'ascolto profondo*, di Liss, approfondisce una prospettiva clinica sulle relazioni d'aiuto. Sono riferimenti teorici e clinici, non manuali di autoterapia.

Per l'attaccamento, Bowlby costituisce un riferimento fondativo. Hazan e Shaver rappresentano un passaggio storico verso lo studio dell'amore romantico adulto. Le rassegne di Fraley e Shaver e di Fraley aiutano a vedere sviluppi, controversie e limiti, invece di fermarsi a etichette divulgative.

L'articolo di Laurenceau e colleghi riguarda l'intimità come processo interpersonale; la metanalisi di Schrodtt e colleghi le sequenze di richiesta e ritiro. Feeney e Collins propongono una cornice teorica del sostegno sociale. Overall e McNulty discutono la comunicazione nel conflitto in relazione al contesto. Sono letture specialistiche, spesso in inglese, che possono restare riferimenti o essere affrontate con un professionista.

Games People Play, di Berne, è un testo storico dell'analisi transazionale: leggerlo oggi richiede distinguere il suo linguaggio e le sue ipotesi dalle evidenze empiriche, evitando etichette morali o spiegazioni dei comportamenti violenti attraverso presunti giochi condivisi.

Le linee guida OMS sono destinate soprattutto a professionisti e responsabili dei servizi. Per una situazione personale di rischio è più utile un contatto con un servizio competente che affrontare da soli la documentazione tecnica.

Risorse di sostegno — Italia

I riferimenti seguenti riguardano il territorio italiano. Destinatari, accesso e disponibilità possono cambiare: verifica sui canali ufficiali. Se leggi altrove, utilizza i servizi locali. Non aspettare di completare il libro per chiedere aiuto.

Emergenza: 112. In pericolo immediato, se temi di farti del male o non riesci a mantenerti al sicuro, chiama il 112 o raggiungi il pronto soccorso. Se possibile, coinvolgi una persona fidata. Il 112 è il numero europeo di emergenza, non un servizio ordinario di consulenza psicologica.

Violenza e stalking: 1522. Servizio pubblico gratuito, attivo 24 ore su 24, rivolto alle donne vittime di violenza e stalking. Offre ascolto con operatrici specializzate; il sito <https://www.1522.eu> permette anche il contatto tramite chat e l'accesso alla mappatura dei servizi. Puoi chiedere orientamento anche senza avere una definizione certa di ciò che accade. Non sostituisce il 112 in pericolo immediato.

Contatti protetti. Se temi controllo su dispositivi o comunicazioni, valuta con un servizio come contattarlo in sicurezza. Non effettuare modifiche digitali potenzialmente visibili come esperimento e non presumere che cancellare la cronologia elimini ogni traccia. Il libro non offre un piano personalizzato di sicurezza.

Servizi sanitari e sociali. Medico di medicina generale, consultori, servizi di salute mentale e servizi sociali possono orientare ai percorsi territoriali. Requisiti, tempi e accessibilità variano: verifica presso ASL, AUSL o comune. Se un servizio antiviolenza non è rivolto alla tua situazione, chiedi un orientamento verso risorse appropriate al tuo territorio e alle tue esigenze.

Professionisti. Il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi, <https://www.psy.it>, offre accesso all'Albo e ai riferimenti territoriali. Verifica iscrizione e, per la psicoterapia, relativa abilitazione. Chiedi esperienza pertinente alla tua richiesta, modalità, costi e limiti della riservatezza. Per medici e psichiatri il riferimento è l'Ordine dei Medici competente.

Vincoli giuridici e lavorativi. Per decisioni che riguardano separazione, figli, casa, lavoro o tutela dei diritti possono servire consulenze specifiche e servizi competenti. Il libro non sostituisce pareri legali né stabilisce le azioni adatte a ogni situazione.

Fonti dei recapiti. Sito ufficiale del 1522; portale *Your Europe* dell'Unione europea per il 112; sito del CNOP per l'Albo. Consultati il 10 ottobre 2026. Verifica sui canali ufficiali le modalità aggiornate di accesso ai servizi.

Bibliografia

- Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3):497–529, 1995. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Eric Berne. *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press, New York, 1964.
- John Bowlby. *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books, 2 edition, 1982. Prima edizione 1969.
- Brooke C. Feeney and Nancy L. Collins. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2):113–147, 2015. doi: 10.1177/1088868314544222.
- R. Chris Fraley. Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70:401–422, 2019. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-102813.
- R. Chris Fraley and Phillip R. Shaver. Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2): 132–154, 2000. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132.
- James J. Gross. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271–299, 1998. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Cindy Hazan and Phillip Shaver. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3):511–524, 1987. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511.
- Sahib S. Khalsa, Ralph Adolphs, Oliver G. Cameron, Hugo D. Critchley, Paul W. Davenport, Justin S. Feinstein, et al. Interoception and mental health: A roadmap. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 3(6):501–513, 2018. doi: 10.1016/j.bpsc.2017.12.004.
- Jean-Philippe Laurenceau, Lisa Feldman Barrett, and Paula R. Pietromonaco. Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5):1238–1251, 1998. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1238.
- Roy J. Lewicki, Beth Polin, and Robert B. Lount. An exploration of the structure of effective apologies. *Negotiation and Conflict Management Research*, 9(2):177–196, 2016. doi: 10.1111/ncmr.12073.
- Jerome Liss. *L’ascolto profondo. Manuale per le relazioni d’aiuto*. Edizioni la meridiana, Molfetta, 2004.
- Jerome Liss and Maurizio Stupiggia, editors. *La terapia biosistemica. Un approccio originale al trattamento psico-corporeo della sofferenza emotiva*. FrancoAngeli, Milano, 1994.

- Nickola C. Overall and James K. McNulty. What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships? *Current Opinion in Psychology*, 13:1–5, 2017. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002.
- Richard M. Ryan and Edward L. Deci. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68–78, 2000. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
- Paul Schrodtt, Paul L. Witt, and Jenna R. Shimkowski. A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs*, 81(1):28–58, 2014. doi: 10.1080/03637751.2013.813632.
- Bruce E. Wampold. How important are the common factors in psychotherapy? an update. *World Psychiatry*, 14(3):270–277, 2015. doi: 10.1002/wps.20238.
- World Health Organization. *Responding to Intimate Partner Violence and Sexual Violence against Women: WHO Clinical and Policy Guidelines*. World Health Organization, Geneva, 2013. ISBN 9789241548595. URL <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548595>.

Gli autori

Marzia Risi

Marzia Risi è psicologa e psicoterapeuta a orientamento biosistemico, iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna. Il suo percorso formativo comprende una laurea triennale in Scienze biologiche a indirizzo fisiopatologico, una laurea magistrale in Scienze psicologiche e la specializzazione presso la Scuola Italiana di Psicoterapia Biosistemica. Ha inoltre approfondito l'impiego delle immagini nella relazione terapeutica presso l'Istituto di Fototerapia Psicocorporea.

Nicola Bicocchi

Nicola Bicocchi è professore associato di Sistemi di elaborazione delle informazioni presso il Dipartimento di Ingegneria Enzo Ferrari dell'Università di Modena e Reggio Emilia. La sua formazione comprende una laurea in Ingegneria informatica, un dottorato di ricerca in Ingegneria dell'informazione e una laurea magistrale in Psicologia delle organizzazioni.