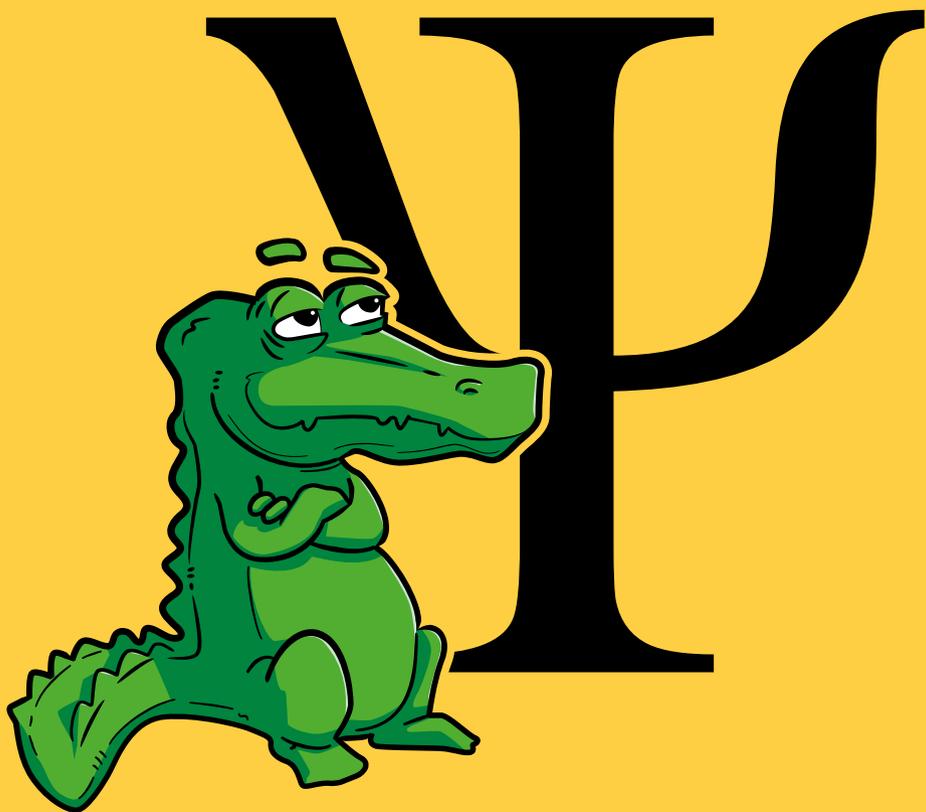


Francesco Aquilar

MAI PIÙ LACRIME DI COCCODRILLO

Saper scegliere senza pentirsene.
Un libro di psicologia che si legge come un
romanzo con la verve di una commedia



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Francesco Aquilar

MAI PIÙ LACRIME DI COCCODRILLO

Saper scegliere senza pentirsene.
Un libro di psicologia che si legge come un
romanzo con la verve di una commedia

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa. Momenti di bilancio e comprensione di sé	pag.	7
Parte prima. Introduzione al saper scegliere	»	13
1. Scelte, pentimenti e sentimenti	»	13
2. Scegliere alla luce della nostra storia e nel momento presente	»	14
3. Riorganizzare la conoscenza e le emozioni	»	16
4. Motivazioni nelle scelte	»	17
5. Competenza emotiva nelle scelte	»	19
6. La struttura interpersonale delle emozioni	»	24
7. Per scegliere con le meta-emozioni	»	27
8. Il tempo soggettivo del cambiamento	»	30
9. Saper scegliere con il metodo SEMPRE	»	32
Parte seconda. Scelte determinanti e tempi del cambiamento	»	37
1. Scegliere il tempo	»	37
2. Previsioni del tempo	»	39
3. Scegliere lo spazio	»	40
4. Scegliere i valori	»	42
5. Scegliere il rapporto col denaro e con la libertà	»	46
6. Scegliere il partner	»	47
7. Crisi con il partner	»	49
8. Cambiare partner	»	51

9. Scegliere gli amici	»	53
10. Crisi con gli amici	»	55
11. Cambiare amici	»	56
12. Scegliere il lavoro: trova quel che ti piace fare e poi trova qualcuno che ti paghi per farlo	»	58
13. Crisi con il lavoro	»	60
14. Cambiare lavoro	»	61
15. Scegliere in politica	»	63
16. Crisi in politica	»	66
17. Cambiare opinione politica	»	69
18. Scegliere lo psicoterapeuta	»	71
19. Crisi con lo psicoterapeuta	»	73
20. Cambiare psicoterapeuta	»	76
Parte terza. Suggerimenti operativi	»	81
1. Di cosa ti penti	»	81
2. Come ti penti	»	90
3. Perché ti penti	»	91
4. Quando ti penti	»	94
5. Se non ti penti mai, c'è un problema	»	97
6. Cambiare l'oggetto del pentimento	»	97
7. Cambiare il modo del pentimento	»	99
8. Cambiare il motivo del pentimento	»	103
9. Cambiare i tempi del pentimento	»	106
10. Saper apprendere dall'esperienza per essere ragionevolmente felici	»	108
11. Conclusioni	»	111
Epilogo. La comprensione dialogica	»	113
Nota storico-stilistica. Dai dialoghi di Platone ad Atene ai dialoghi di Luciano De Crescenzo a Napoli e poi daccapo	»	121
1. Dialoghi esplicativi	»	121
2. Storia della psicoterapia cognitiva	»	122
3. Storia di Napoli e dello spirito partenopeo	»	122
4. Ricorsività: Gian Battista Vico, Benedetto Croce, Douglas R. Hofstadter	»	123
Bibliografia	»	125

Premessa.

Momenti di bilancio e comprensione di sé

Un libro di psicologia che si legge come un romanzo con la verve di una commedia.

Espandere la serenità, il conforto e il sollievo nelle decisioni e nelle scelte è un obiettivo di questo volume; insieme al rimediare agli errori del passato, per quanto possibile, o al sapersi perdonare quando fosse impossibile: attraverso le informazioni derivanti dalla psicoterapia cognitiva, attraverso l'umorismo, attraverso la letteratura e le arti, attraverso la cultura, con qualche volo pindarico che serva ad aprire la mente e a suscitare fecondi interrogativi.

Questo, infatti, è un libro di psicoterapia cognitiva applicata e arricchita da riferimenti a quanto il genio umano ha costruito nel corso dei secoli in forma di cultura. Come se steste conversando con il vostro psicoterapeuta, ma non solo: anche con un umorista benevolo.

Concretamente, senza fronzoli, con il primo scopo di ricevere sollievo e aiuto nel prendere le decisioni migliori per voi in ogni fase della vostra vita. Anche grazie alle acquisizioni della psicoterapia cognitiva. Cognitiva significa, tra l'altro, che potreste ricevere benessere psicologico cambiando in parte il vostro modo di pensare o, per meglio dire, allargando i confini della vostra mente,

essendo invitati a prendere in considerazione elementi che forse avevate trascurato prima, nella vostra analisi di realtà, perché non sapevate che fossero importanti o non sapevate come fare i conti con il vostro passato, con le vostre esperienze precedenti e con le conclusioni (e le distorsioni) che le esperienze negative e traumatiche avrebbero potuto causare.

Nessuno vuole essere infelice. Quindi, se le persone sono infelici, insoddisfatte o terrorizzate non lo fanno apposta, ci si trovano e possiamo cercare insieme una via di uscita.

Inoltre, se avete questo libro tra le mani, probabilmente è perché il tema delle decisioni e del pentimento vi interessa, vi incuriosisce o vi affligge. Forse potreste trovarvi anche in un momento di bilancio della vita, fino ad ora. I bilanci di vita si fanno frequentemente, non soltanto il 31 dicembre o a Capodanno, il 1° settembre o nel giorno del compleanno (specie per i singoli), dell'anniversario di matrimonio o dello stare insieme (specie per gli accoppiati). Il bilancio è un momento serio, in cui a volte ci sembra di aver sbagliato tutto e altre volte di avere centrato tutti gli obiettivi. Ma quale sarà il "vero" bilancio? Quando ci sembra che tutto quel che abbiamo fatto è stato inutile, dannoso e controproducente per i nostri scopi oppure quando invece siamo soddisfatti di noi e pensiamo di aver azzeccato, tutte o quasi, le scelte determinanti? Altre volte troviamo un "colpevole" vero o, più spesso, presunto: avrei fatto tutto bene se non fosse stato per... mamma, papà, mio fratello, mia sorella, quel lutto, quel trasferimento, quella maestra, quel professore, quel capufficio, quell'amico traditore, quel delinquente del mio fidanzato o quella sbandata di mia moglie, quell'incidente o quell'abuso, quell'ingiustizia subita, quell'occasione perduta o smarrita nel tempo... E giù coi rimpianti e col piangersi addosso, a vuoto.

Bilanci, bilanci, quante volte li abbiamo fatti nella vita e quante volte erano tutte sciocchezze. O, per meglio dire, cose vere amplificate e montate insieme in modo da diventare sciocchezze, pretesti, giustificazioni non necessarie, scuse, magari divorati dall'ansia di non aver più tempo di cambiare adeguatamente o da una temporanea depressione con colossale senso di fallimento.

Gli stati mentali nei quali ci troviamo quando facciamo i bilanci sono determinanti: faccio un bilancio in un giorno in cui sono felice, vado d'accordo con mia moglie, sono lieto di un successo dei miei cari, mi aspetto con gioia una novità significativa

o mi sembra di stare lì lì per ottenere qualcosa che avevo tanto desiderato. Altre volte, faccio un bilancio quando l'obiettivo tanto desiderato sembra raggiungibile e invece ormai è troppo tardi: a che cosa mi serve quest'obiettivo, ora, che non avrò il tempo di godermelo appieno? E altre volte il bilancio è sul confronto con qualcun altro, qualcuno che ci sembra averli avuti tutti dritti, sia le scelte che i colpi di fortuna. Accidenti! Perché a lei o a lui è andato tutto bene e a me è andato tutto storto? Come faccio a confrontarmi con persone che sono state sempre caratterizzate da una fortuna smodata, sfacciata e incredibile?

Tuttavia, ci sono sempre scelte possibili e fruttuose, a qualsiasi età. Possiamo raddrizzare la qualità del nostro presente e del nostro futuro rendendo significativo il nostro tempo e strutturando relazioni migliori. Possiamo decidere di prenderci cura di noi stessi, rassegnandoci vitalmente al fatto che non tutto dipende da noi, ma qualcosa sì. Possiamo essere moderatamente felici anche senza raggiungere tutti gli obiettivi che, magari in maniera infantile e insoddisfacente, ritenevamo di dover ottenere.

Ma perché poi? Non potremmo goderci i cento anni che abbiamo a disposizione differenziando tra obiettivi utili alla felicità e obiettivi dannosi e controproducenti per il nostro reale benessere?

Parleremo, in questo libro, delle nostre diverse scelte non per rimproverarci, ma per comprendere come abbiamo scelto e, se abbiamo commesso degli errori, per perdonarci e apprendere da questi errori a vivere meglio il tempo che abbiamo a disposizione. A nostra disposizione. A disposizione della nostra serenità. Da ora.

Anche prendersi del tempo per leggere un libro, per confrontarci sui temi che il volume propone, è una scelta, una scelta che può essere fatta a nostro beneficio, per noi, per riflettere, riorganizzarci e vivere meglio. Con calma, ma anche con costanza. Procedendo continuamente senza correre, ma anche senza incantarci su un dettaglio che potrebbe rivelarsi irrilevante. Saper scegliere senza pentirsene, imparando dai propri errori e applicando subito il sollievo che dovrebbe derivare da questa riflessione e dagli apprendimenti che potrebbero discendere da essa. Per migliorare le scelte e di conseguenza la qualità della nostra vita, qualsiasi sia la fase del ciclo vitale che stiamo vivendo, possiamo partire un po'

da lontano, ma non troppo: quel minimo che ci consenta di capire. “*Spero, promitto e iuro* – si diceva al liceo per ricordare la grammatica latina – vogliono l’infinito futuro”: ovvero sperare, promettere e giurare sono atti che puntano al futuro e che descrivono il futuro, anche immediato. Spero che questa riflessione vi sarà utile, prometto di trattare il tema delle scelte nel linguaggio più semplice possibile per descrivere processi complessi e giuro di mettercela tutta in questo compito. Finita la lettura, potrete ovviamente valutare se sono riuscito a rendermi utile per voi. Tuttavia, come diceva Oscar Wilde, “non c’è bisogno di bere tutta la botte per assaggiare un vino...”.

Inoltre, per descrivere questi argomenti e in aiuto alla narrazione, ho utilizzato due espedienti narrativi: “Amici” e “Pazienti”.

Per la categoria “Amici” ho previsto due persone: un amico e un’amica che chiameremo Paolo e Arianna (Paolo è un dirigente d’azienda e Arianna una psicologa psicoterapeuta cognitivista) che punteggeranno la trattazione facendo commenti e critiche, con riferimenti e battute, in modo da rendere triplice il punto di vista: quello dell’autore, quello di un amico non professionista del campo e quello di un’amica psicologa collega (questi ultimi due personaggi nel racconto non sono amici tra loro, ma amici miei, cioè dell’Autore). Un commento tridimensionale che potrebbe rendere più vivace e perspicua la lettura e che, diversamente dalla restante parte di testo, può essere agevolmente “saltato” da coloro che non fossero interessati a questa formula dialogica.

Per la categoria “Pazienti”, invece, riporto alcuni aspetti del lavoro psicoterapeutico con cinque persone immaginarie: Alessandra, commercialista e impiegata; Filippo, pubblicitario e cantautore; Mario, professore di italiano e latino al liceo scientifico; Giada, architetto e urbanista; Debora, sceneggiatrice e regista.

Globalmente, quindi, sono presenti nel libro, oltre me Autore nel doppio ruolo di saggista e di commentatore, sette personaggi in aiuto alla narrazione, che vengono di seguito schematizzati, come in una commedia:

- Paolo, dirigente d’azienda, amico dell’Autore;
- Arianna, psicologa e psicoterapeuta, amica dell’Autore;
- Autore;
- Alessandra, commercialista e impiegata, paziente dell’Autore;

- Filippo, pubblicitario e cantautore, paziente dell'Autore;
- Mario, professore di italiano e latino al liceo scientifico, paziente dell'Autore;
- Giada, architetto e urbanista, paziente dell'Autore;
- Debora, sceneggiatrice e regista, paziente dell'Autore.

Parte prima

Introduzione al saper scegliere

1. Scelte, pentimenti e sentimenti

Tutti i giorni ci capita di scegliere qualcosa e le scelte che dobbiamo fare possono andare da quelle più banali e irrilevanti (prendo gli spaghetti alle vongole o gli gnocchi alla sorrentina?), a quelle che possono cambiare la vita (una città dove vivere, una facoltà universitaria, un partner da sposare, un figlio da concepire, ecc.).

Molte persone a volte si pentono delle scelte che fanno e si accorgono solo in ritardo che hanno scelto qualcosa non perché realmente la volessero, ma per una serie di motivi contingenti che insistevano su errori di autovalutazione e su criteri inadatti a sé, alla realtà esterna e al momento presente.

Ma come si può fare a non pentirsi delle proprie scelte o almeno a raddrizzarle in tempo? Come evitare le lacrime di cocodrillo che versiamo amaramente quando facciamo scelte errate e non riusciamo a prevenire la replica dell'errore? Questo è l'obiettivo di questo libro: imparare a fare scelte adeguate per noi stessi, modificarle quando ci accorgiamo di aver sbagliato e ristrutturare la nostra vita secondo i nostri veri desideri anziché secondo criteri astratti precostituiti che magari non hanno niente a che fare con noi (o con noi come siamo adesso).

Paolo:

Io mi sono sempre pentito poco delle scelte che ho fatto. Ero attento a quello che avevo stabilito da ragazzo. Volevo fare un lavoro interessante e internazionale, volevo una famiglia e volevo essere economicamente agiato. E ci sono riuscito. Non capisco le persone che hanno tutti questi dubbi: leggiti dentro e risolvi.

Arianna:

Beato te, Paolo! Non so se quel che dici è vero o se ti stai raccontando un'epica della vita un po' idealizzata, magari per autoconvincerti. Ho incontrato nel mio lavoro di psicoterapeuta numerosi pazienti cosiddetti "di successo", ma che avevano dentro tanta sofferenza, tanta solitudine e che non erano nemmeno in grado di godersi i risultati ottenuti, perché schiavi del lavoro e del denaro.

Autore:

Un momento! Abbiamo appena cominciato un discorso e i vostri commenti sono i benvenuti, ma non traiamo conclusioni affrettate, ascoltate il resto per favore...

2. Scegliere alla luce della nostra storia e nel momento presente

La maggioranza delle persone è in grado di scegliere alla luce di alcune delle emozioni e delle motivazioni significative per ciascuno. Ma spesso viene trascurato il "secondo movimento" dell'emozione, la cosiddetta "meta-emozione". Ad esempio, posso provare rabbia in una situazione e poi posso sentirmi in colpa per essermi arrabbiato: sovente è questo secondo pezzo la seconda parte dell'emozione che trascuriamo e talvolta questa trascuratezza può essere alla base delle lacrime di cocodrillo.

Riconoscere le emozioni, quindi inserirle nelle motivazioni cui appartengono e tenere presenti pensieri e meta-emozioni, potrebbe essere la strada adatta. Ma appare significativo anche inserire le proprie scelte nella storia della propria vita ed evitare che siano o troppo simili a quanto già fatto (o a quanto fatto dai genitori e/o da altre figure significative) o contrastanti rispetto a quanto già fatto (o a quanto già fatto dai genitori o dalle figure significative cui non si vuole assomigliare per niente).

La questione del venire a patti con la propria storia di vita diventa a questo punto necessaria per riorganizzare il presente rispetto a quello che siamo oggi, rispetto a ciò che abbiamo appreso dall'esperienza e rispetto all'interazione tra desideri astratti e realtà concreta. Come è possibile gestire questa negoziazione con noi stessi, i nostri stati emotivi, i nostri desideri e le possibilità reali che abbiamo? Quanto il sogno può essere una pista da seguire e quanto un'illusione di cui liberarci? Continueremo a riflettere insieme su questi punti.

Paolo:

Ma sei sicuro che tutto questo riflettere faccia bene? A volte temo che troppa riflessione faccia male. È vero, in passato ho accettato il tuo suggerimento di sottopormi a una psicoterapia in seguito a un grave lutto che mi aveva devastato, la perdita di mia madre. E te ne sono grato, perché sono riuscito, come dite voi, ad elaborarlo, a piangerci sopra, a ricordare il bello e anche il brutto di quella relazione fondamentale della vita. Ma su altre questioni, a meno che non ci siano dei sintomi psicopatologici chiari ed evidenti, forse sarebbe meglio che ognuno facesse da solo e senza pensarci troppo!

Arianna:

Qualche volta riflettere troppo fa anche male, sono d'accordo. Tuttavia, anche farlo insieme a qualcuno di cui ci si fidi non è facile.

Autore:

Il tempo della psicoterapia sicuramente aiuta, come dicevi tu Paolo, in caso di situazioni importanti, psicopatologiche o dolorose. Ma spesso l'incremento delle conoscenze, delle abilità e dei comportamenti che si apprendono in psicoterapia può essere utile anche in tanti altri casi. Questo, comunque, è un discorso fatto per i lettori e con i lettori, che vogliono approfondire il tema delle scelte, indipendentemente dall'essere o essere stati o voler diventare pazienti in psicoterapia. Questo è un altro contesto.

Paolo:

Sì, messa così sono d'accordo. È che io non vorrei che le persone piangesero per i propri limiti e caratteristiche senza intervenire per fare qualcosa.

Arianna:

Vero, però quante volte ci pentiamo di una scelta fatta o quante volte restiamo indecisi sul da farsi per tanto tempo, finché magari non sarà più possibile scegliere perché è troppo tardi.

3. Riorganizzare la conoscenza e le emozioni

Numerosi psicoterapeuti cognitivisti si sono occupati a lungo di studiare l'organizzazione della conoscenza umana, cioè le regole e le procedure che ciascuno di noi costruisce per capire il mondo esterno, se stesso e le relazioni significative, soprattutto a partire da un fondamentale lavoro di Guidano e Liotti (1983). Sensazioni, emozioni, comportamenti, pensieri e schemi di relazione con gli altri, in parte determinati psico-biologicamente e in parte derivanti dall'interazione tra esperienze precoci, apprendimenti successivi e condizioni mentali ed emotive nelle quali ci siamo trovati.

È difficile capire, per chi non ha esperienza di questo tipo di psicoterapia, come sia possibile riorganizzare i propri schemi di conoscenza e di emozioni, perché la maggior parte delle persone non è consapevole dei propri processi mentali: vive come in automatico e sovente non si accorge di applicare costantemente alcuni schemi ricorrenti e non sempre adeguati e di ragionare su modalità di pensiero e di emozione individuali e relativi, non assoluti e non necessariamente funzionali.

Alcune persone vivono costantemente nel timore del giudizio altrui e scelgono alla luce di questo timore. Altre desiderano prevalentemente il successo, l'esercitare fascino, l'accumulare denaro oppure pessimisticamente sopravvivono in attesa dell'inevitabile morte.

Ogni organizzazione psicologica individuale e ogni schema di pensiero-emozione connesso ad un problema tendono a presentare caratteristiche simili e ricorrenti, ma svilupperemo questo discorso gradualmente.

Paolo:

Questo passaggio per me è incomprensibile. Schemi, modelli, sensazioni, esperienze precoci. Non riesco a vedere come il passato possa determinare il presente più di tanto!

Arianna:

Dagli tempo, all'Autore, che te lo farà vedere, spero. Ci vuole un po' per entrare nel linguaggio e nelle modalità della psicoterapia cognitiva e tu, che ne hai fatto una sia pur breve esperienza, dovresti saperlo.

Paolo:

Sì, ma io sono stato invitato a commentare il testo proprio perché ho questa posizione moderatamente critica e perché non sono del vostro campo. Altrimenti che ci sto a fare?

Autore:

Ti ringrazio per la tua presenza e per il tempo che stai dedicando a rendere più funzionale il mio tentativo di spiegare alcuni concetti: sì, ti ho invitato per rappresentare il punto di vista del lettore di buona cultura e di brillante intelligenza che non sia uno psicoterapeuta.

Arianna:

E io allora che ci sto a fare, in questo consesso?

Autore:

Per due motivi: il primo, per il tuo essere una donna, e quindi per proteggere un punto di vista biologicamente e psicologicamente indispensabile, assolutamente prezioso e necessariamente diverso da quello degli uomini; il secondo, per il tuo essere una psicoterapeuta cognitivista, cioè una persona che ogni giorno utilizza il suo tempo per aiutare le persone a fronteggiare e a superare le proprie difficoltà, non solo nelle scelte e nei disturbi psicologici, ma anche nell'approccio alla risoluzione migliore dei problemi della vita.

Arianna:

Grazie, Autore, per il riconoscimento! Anche a nome di tutte le donne!

4. Motivazioni nelle scelte

Secondo una delle teorie maggiormente accreditate, quella dei sistemi motivazionali interpersonali di Giovanni Liotti (1994, 2001, 2005; Liotti e Monticelli, 2008, 2014; Liotti e Farina, 2011; Liotti, Fassone e Monticelli, 2017), esistono delle spinte alle relazioni interpersonali innate, ma largamente modificabili dall'esperienza, che inducono gli esseri umani ad entrare in relazione tra loro. Ne possiamo identificare cinque sottocorticali e due neocorticali. Attaccamento, cioè la richiesta di aiuto; accudimento, cioè la concessione di aiuto (di cui esiste il sottotipo denominato "sollecitudine" che è l'offerta spontanea di aiuto, senza una richiesta diretta o indiretta); sessualità, ovvero la ricerca di partner sessuali a scopo ludico, relazionale e pro-creativo; competizione, ovvero la spinta a definire il rango, l'ordine di accesso alle risorse limitate e che in-

clude la possibilità di “mettere la persona giusta al posto giusto”, con un vantaggio per tutti a condizione che la competizione si svolga in un contesto di lealtà e correttezza; cooperazione paritaria, ovvero la tendenza a mettere in alcuni casi temporaneamente da parte le differenze di rango e di ruolo per raggiungere insieme uno scopo comune in un gruppo. Ad esse si aggiungono: il gioco sociale, ovvero la possibilità di godere dell’interazione con altri umani esclusivamente per effettuare o partecipare a un gioco comune; l’affiliazione, ovvero la possibilità di sentirsi parte di un gruppo che identifichi i suoi membri come partecipanti orgogliosi e lieti di stare in quel consesso. Queste motivazioni, presenti in ciascuno con una diversa gerarchia di significati personali, animano e strutturano i comportamenti sociali che emettiamo e suscitano emozioni potenti.

Come vedremo nel corso del volume, i sistemi motivazionali ci spingono ad interagire gli uni con gli altri e i sistemi di valori mediano i significati delle nostre preferenze.

Arianna:

Qui non hai spiegato bene. È vero, i sistemi motivazionali interpersonali spingono noi umani ad entrare in relazione tra noi, ma vanno integrati con i sistemi comportamentali di cui parlava Bowlby e che sono stati ripresi in forma approfondita da Lichtenberg che, per primo, li ha ridefiniti come sistemi motivazionali. Al primo posto ci sono le funzioni fisiologiche, che sono diverse da persona a persona. Pensa ad esempio ai rituali che ognuno di noi fa al mattino prima di uscire di casa. Il caffè, la colazione, il modo di lavarsi, vestirsi, per noi donne di truccarsi... sono tutti schemi comportamentali prevalentemente fissi e ripetitivi, ma rassicuranti. Pensa poi alla difesa del territorio che ogni essere umano fa a modo suo e che spesso è alla base dei conflitti, ad esempio, tra suocera e nuora per la gestione della casa e degli spazi. Pensa al modo di alimentarsi e di procurarsi il cibo. Pensa anche alle diversità biologiche sul sentire caldo o freddo, sul preferire la luce o la penombra, sul dormire poco o molto. Queste diversità, prevalentemente biologiche ma anche antropologico-culturali, rendono a volte difficile la convivenza per le coppie. Anche il tempo richiesto da ciascuno per le funzioni fisiologiche può essere un motivo di conflitto: c’è chi impiega molto tempo in bagno e chi è velocissimo. Molti conflitti di coppia, e talvolta di famiglia, si muovono anche sulle difficoltà di gestione di queste differenze.

Paolo:

Hai ragione, Arianna. Avevo una compagna, una volta, che io chiamavo Mollicona, perché era rotonda e tettona come una grande mollica di pane,

e litigavamo su tutto nonostante la sua morbidezza fisica che a me piaceva molto. Su tutte le questioni fisiologiche, direi. Io avevo sempre freddo e lei aveva sempre caldo, e litigavamo sulla temperatura della casa. Io volevo dormire almeno mezz'ora dopo pranzo, e lei invece dopo pranzo raggiungeva l'acme dell'iperattività. E poi eravamo diversi anche nelle modalità dell'esplorazione: io preferivo tornare spesso nei posti in cui mi ero trovato bene, mentre lei voleva sempre andare a cercare nuovi stimoli in luoghi diversi (dal ristorante alle vacanze). Poi litigavamo sulla gestione del tempo: io volevo fare le cose con calma, mentre lei aveva sempre fretta. Agli appuntamenti io arrivavo dieci minuti dopo e lei un quarto d'ora prima! Per cui, pur avendo gli stessi interessi, la stessa gerarchia di valori, una sessualità gioiosa e reciprocamente piacevole, pur avendo lo stesso rapporto elastico con il denaro e la stessa passione per la famiglia di origine e per il lavoro, abbiamo dovuto lasciarci perché il quotidiano diventava rabbioso e faticoso per queste nostre diversità. E, in questo caso, non mi pento di aver interrotto quel rapporto romantico con Mollicona. Nessuna lacrima di cocodrillo! Ci siamo lasciati abbastanza civilmente e con un senso di liberazione reciproca. Le voglio bene, ci facciamo ancora gli auguri di compleanno, ci sentiamo a Natale, a Pasqua e a Ferragosto, ma finalmente liberi ognuno per la sua strada. Ciao ciao Mollicona!

Autore:

È vero, oltre le motivazioni interpersonali, dobbiamo tenere presenti anche le differenze individuali. Per questo vi ho chiamato ad aiutarmi nelle spiegazioni, perché a volte il discorso scientifico può trascurare alcuni aspetti chiave. Il nostro discorso sulle lacrime di cocodrillo, infatti, vale anche al contrario: per illuminare i processi nei quali siamo stati contenti delle nostre scelte, e grazie ai quali siamo convinti di aver fatto bene, anche a distanza di anni. Spesso ci focalizziamo solo sulle scelte che riteniamo essere state erronee, dimenticandoci delle tantissime decisioni, da quelle quotidiane a quelle determinanti, per le quali invece siamo stati d'accordo con noi stessi e grazie alle quali siamo contenti di essere come siamo e per quello che siamo e per come abbiamo costruito la nostra identità e la nostra vita.

5. Competenza emotiva nelle scelte

Emozioni, motivazioni, pensieri e valori sono intersecati dentro ogni scelta rilevante quando la persona dispone di un minimo di consapevolezza tale da consentirle di capire che può scegliere.