

AUTO RICERCA

Uno yoga interpersonale

*Come esplorare la natura
dei rapporti*

Diana Alstad

Numero 30

Anno 2025

Pagine 203-227

 LAB

Affrontare autonomamente i conflitti

I rapporti sono una delle principali fonti di tensione della nostra vita. Lo yoga, che esplora e libera la tensione fisica e mentale, può diventare uno strumento efficace e un utile schema di riferimento per comprendere la natura dei rapporti. Qualcuno si domanderà quale rilevanza possa avere lo yoga (generalmente considerato una forma di ricerca interiore chiusa in sé stessa) per un rapporto. Nello yoga l'interesse principale sta nell'esplorare i modelli di condizionamento della mente e del corpo. Il rapporto interpersonale costituisce un sistema, proprio come l'unità mente-corpo è un sistema. Anche per coloro che non praticano yoga questa analogia fornisce un nuovo punto di vista capace di far luce su temi di fondo come libertà, controllo, dipendenza, comunicazione, conflitto e la natura stessa del rapporto.

Per anni ho coltivato due interessi che apparivano separati: la psicologia e la spiritualità. Nella psicologia speravo di trovare un mezzo da poter usare in proprio per affrontare i problemi che nascono da un rapporto intimo e profondo, senza ricorrere a terapie o ad autorità esterne. Al tempo stesso, cercando risposte a domande quali il significato della vita, la natura dell'universo e il mio posto in esso, sono arrivata ad interessarmi alla spiritualità e al pensiero orientale. Contemporaneamente cercavo un filo comune, un modo di mettere insieme queste due forme di conoscenza.

Nella ricerca di questa sintesi sono venuta a conoscere un approccio allo yoga molto particolare¹, che integra ciò che riguarda la vita quotidiana con la dimensione spirituale. Quando ho cominciato a praticare questa combinazione di yoga fisico (*batha*) e mentale (*jnana*), ho scoperto che gli aspetti emotivi della vita quotidiana e quelli della vita di relazione inevitabilmente

¹ Presentiamo questo approccio nello scritto di Joel Kramer: "Esplorare i confini della mente e del corpo. Un nuovo punto di vista sullo yoga", *AutoRicerca* 30, 2025.

influenzano la mia pratica yoga e a loro volta ne vengono influenzati. Applicare questo modello di esplorazione yogica interna nelle relazioni con gli altri, ha evidenziato una nuova prospettiva sui rapporti che mi ha fornito strumenti validi per affrontare i problemi senza dover ricorrere all'aiuto di interventi esterni. Le relazioni possono essere talmente offuscate dalla confusione, dalla mancanza di comunicazione, dal risentimento e dalla sfiducia che le persone, sentendosi sopraffatte e impotenti, pensano di non avere altra alternativa che cercare un aiuto esterno. L'aiuto e le informazioni esterne possono essere molto utili e a volte persino necessarie; tuttavia, il fatto che si ricorra all'aiuto esterno per risolvere i problemi da soli, o che ci si affidi ad esso per risolverli al posto nostro, fa una grande differenza, perché l'uno costruisce la forza, mentre l'altro favorisce la dipendenza.

A un certo punto del processo di maturazione, è necessario diventare l'autorità finale per quanto riguarda il movimento della propria vita. Anche i conflitti in cui ci si sente irrimediabilmente bloccati possono essere affrontati in modo autonomo se vengono visti come sfide da cui crescere. Se avete un modo per affrontare i problemi nelle vostre relazioni man mano che si presentano, invece di cercare aiuto soprattutto durante le crisi, questo vi permetterà di gestire i problemi futuri e quelli attuali in modo più rapido e semplice. Potreste addirittura essere in grado di prevenire l'insorgere di crisi. Una vera libertà e un vero relax arrivano quando si sa di poter contare su sé stessi per chiarire e affrontare i propri problemi. In questo modo si sviluppa la fiducia necessaria per portare in superficie i conflitti relazionali di fondo a cui ci si era rassegnati. Anche le piccole tensioni quotidiane influiscono sull'intera qualità della vostra vita. Trasformare i problemi in opportunità di apprendimento e di crescita vi rende più forti, perché più vi affidate alle vostre risorse, più le sviluppate.

Sebbene gran parte dello yoga tradizionale implichi il ricorso ad autorità esterne, l'approccio che sto descrivendo non lo fa. Vi insegna invece a usare i limiti della vostra mente e del vostro corpo per

trasformare voi stessi. I problemi derivanti dalla soggettività che spingono le persone a cercare un aiuto oggettivo (o almeno un arbitro imparziale) non potranno mai essere eliminati del tutto. Quello che segue è piuttosto un modo per partire dal punto in cui vi trovate e usare i vostri problemi (rabbia, gelosia, confusione o altro) come insegnanti, per rivelare i vincoli alla loro origine. Questo non solo può risolvere molti conflitti apparentemente intrinseci, ma il processo stesso, come nello yoga, trasforma e approfondisce le relazioni.

Yoga e relazioni

Questa combinazione di *batha* e *jnana* yoga si occupa di scoprire come funzionano il corpo e la mente e cosa significa essere un essere umano. Qui lo yoga viene visto come un'esplorazione che ci porta al di là delle abitudini (forme del condizionamento) della mente e del corpo che determinano i nostri limiti fisici e mentali. L'atto dell'esplorare ci apre e ci mette in contatto con noi stessi come processo vivo. Scoprire la natura dei nostri legami può essere un modo per aprirli e scioglierli. Aprirsi fisicamente ci apre mentalmente e viceversa, perché quello che sentiamo influenza i nostri pensieri e come pensiamo influenza ciò che sentiamo. Ed ancora, più ci apriamo in noi stessi, più acquistiamo la potenzialità di aprirci alle emozioni e ai rapporti.

Un individuo è un sistema di scambi di energia, in cui ogni parte del corpo costituisce in sé stessa un sistema in relazione con le altre parti. La persona nel suo complesso è un sistema in rapporto col suo ambiente. Ogni parte del corpo ha un'intelligenza sua propria con cui ci si può sintonizzare e da cui si può imparare. Fa parte dell'esplorazione affinare la sensibilità ai propri *feedback*², cioè al

² *Feedback*: termine usato in cibernetica, tradotto con "retroazione", che designa il processo per cui l'effetto risultante dall'azione di un sistema si riflette sul sistema stesso, per variarne o correggerne opportunamente il funzionamento. Questo meccanismo di controllo è alla base di tutti i processi di regolazione dei sistemi, sia naturali che artificiali.

rapporto tra processi e stati interni e le reazioni a quelli esterni – quali regime alimentare, ambiente e persone. La tensione, il dolore, la malattia si possono considerare messaggi che indicano blocchi nel fluire dell'energia e nella comunicazione fra i sistemi. Usando le posizioni yoga come strumenti estremamente precisi, si può apprendere ad aprire queste aree chiuse. Questo approccio allo yoga può trasformare il nostro atteggiamento di fronte ai cosiddetti problemi: invece di essere nemici, diventano maestri.

Lo yoga mentale acuisce la consapevolezza che la mente ha della sua natura. Spesso diamo per scontati i contenuti ed i movimenti del pensiero. Prestare attenzione al funzionamento del pensiero ci permette di vedere in che modo la mente influisce sulle emozioni e sul comportamento. Di solito si guarda da un punto di vista individuale; lo yoga mentale si occupa di vedere il contesto totale di un processo o di una questione, invece che il punto di vista dell'individuo: guardiamo la situazione con noi stessi come parte dell'intero quadro invece che centro di essa. Questo rende possibile l'oggettività anche in ambiti apparentemente soggettivi. Dato che molti conflitti interpersonali derivano dal non vedere l'intero quadro che comprende il punto di vista dell'altro, assumere un punto di vista oggettivo è spesso sufficiente a togliere di mezzo gli intoppi.

Molti aspetti della vita e dei condizionamenti ci rendono contratti, ma nulla più dei rapporti ha la capacità di metterci in tensione. Questa tensione influisce sulla nostra vita, sul nostro yoga, su di noi: dal modo in cui pensiamo a quello in cui ci muoviamo e reagiamo. Fondamentalmente, quello che siamo non può essere separato dai rapporti, quindi la consapevolezza di come questi quotidianamente influiscono fisicamente ed emotivamente su di noi, è vitale.

Se si cercano di evidenziare dei nessi si vedrà come yoga e rapporti influiscono enormemente uno sull'altro. Scoprire come e perché ci si irrigidisce è per lo meno altrettanto importante che cercare di sciogliersi. Per esempio, se il nostro compagno si sente messo in pericolo dalla nostra pratica yoga perché ci modifica troppo, può

esprimere la paura o il risentimento in vari modi, compreso quello di spingerci sottilmente a farne di meno. Questo conflitto non può fare a meno di influenzare il nostro yoga: il grado e la qualità della pratica, la rigidità che abbiamo addosso, l'orientamento della nostra attenzione. Rendendoci più sensibili, lo yoga può anche influenzare il nostro modo di muoverci nel mondo. Può verificarsi che le preferenze alimentari cambino, che diventi più difficile tollerare il fumo e l'inquinamento dell'aria. Poiché nell'amicizia si dividono piaceri e interessi comuni, può verificarsi che gli amici ci sollecitino a unirci a passatempi abituali che forse non ci sembreranno più adatti a noi. In qualunque grado si entri nello yoga, esso ha la potenzialità di ristrutturare la nostra vita e le abitudini. Da un lato si diventa fisicamente più sciolti e dall'altro ci si apre di più con gli altri, aggiungendo profondità e ricchezza ai rapporti.

Anche se yoga e rapporti sono così intimamente connessi, nella tradizione non esiste una codificazione dello yoga dei rapporti. Anzi, gran parte dello yoga implicava allontanarsi dal mondo e dalle sue effimere cure. Questo distacco, che non fa parte dell'essenza dello yoga, aveva radici sia filosofiche che pratiche legate a uno specifico contesto culturale. Nel pensiero indiano il mondo materiale della vita quotidiana e il mondo spirituale erano domini separati. Anche se idealmente in ogni aspetto della vita pratica era insita la spiritualità – nell'arte come nella musica, nel sistema delle caste come nelle attività giornaliere – la dimensione spirituale era assai più valutata e la realtà di ogni giorno era considerata solo esistenza apparente (*maya* o illusione), nel migliore dei casi un mezzo di elevazione spirituale. La cosa più importante era trascendere il sé, raggiungere la “perdita dell'io” fondendosi con l'Unità.

Un altro motivo di distacco dal mondo era di ordine puramente pragmatico: tranne i ricchi, la gente doveva scegliere fra vita di famiglia e spiritualità, perché avere una compagna e dei figli significava non avere la possibilità economica né il tempo di perseguire le discipline spirituali. Nella tradizione, la rinuncia, il celibato e il distacco dal mondo (*sannyasa*), rappresentavano per la

maggior parte della gente l'unica possibilità di dedicarsi alla spiritualità. Normalmente si riteneva che il capofamiglia dovesse rimandare la priorità dell'interesse spirituale agli ultimi anni, quando, dopo aver fatto fronte alle responsabilità familiari e lavorative, poteva staccarsi dai rapporti.

I codici morali e la formalizzazione delle regole dell'interagire umano che riducevano il bisogno di prestar attenzione alla proteiforme complessità dei rapporti, diventavano così un mezzo per distogliere l'attenzione dal piano mondano. La società indiana rigidamente strutturata, con caste e matrimoni combinati, non incoraggiava l'esplorazione dei rapporti in maniera dinamica dato che ciò avrebbe potuto indebolire usi e credenze e minacciare le istituzioni.

Seguire le regole è meccanico, quindi è appropriato solo se anche la natura dell'attività è meccanica. In ogni attività creativa, le regole sono nel migliore dei casi una guida e nel peggiore una gabbia. Affinché si verifichino crescita e maturazione nei rapporti, bisogna permettere l'espressione della creatività. Seguire ciecamente codici imposti dall'esterno, o cercare di adeguarsi a un ideale, è molto diverso che usare i rapporti per conoscere sé stessi e gli altri. Similmente, costringersi a una posizione ideale è diverso dall'usare la posizione come strumento o guida per scoprire i propri limiti e seguire la propria energia. Nel primo caso si enfatizza il conformarsi ad un modello esterno, mentre nell'altro è la sensibilità interna che allinea e muove il corpo. Anche sul piano interpersonale è necessaria sensibilità per trasformare il rapporto con la cura e l'attenzione reciproca. Non è un caso che proprio in occidente sia oggi possibile una sintesi originale fra vita quotidiana e spiritualità. A causa del processo tecnologico e di strutture sociali relativamente flessibili, la gente può avere figli, vivere e lavorare nel mondo e al tempo stesso dedicarsi ad attività orientate alla crescita interiore. Una vera fusione dello spirituale e del secolare può verificarsi più facilmente in una cultura dove ognuno li può fare coesistere nella vita quotidiana.

Il rapporto come sistema

Proprio come una persona è un sistema con delimitazioni che separano il “me” dal “non-me”, così anche il rapporto è un sistema. Quando due o più entità si uniscono si viene a formare un sistema (si tratti di una molecola, un sistema solare, una organizzazione o una coppia) la cui essenza è diversa da quella delle singole parti componenti. Quando idrogeno e ossigeno si uniscono formano un liquido, non un gas.

Un rapporto è un'organizzazione più complessa di “materia/energia” con strutture e leggi diverse da quelle dei suoi componenti. L'intero sistema influenza i movimenti e i confini di tutte le sue parti. Le leggi della molecola permeano e influenzano gli atomi che ne fanno parte, contribuendo a determinare il loro movimento. Una volta uniti a formare acqua, gli atomi di idrogeno e di ossigeno non si muovono più come entità completamente separate. Questo avviene anche ad ogni membro della coppia.

La coppia, che può costituire uno dei più profondi e potenti legami umani, si può paragonare ad una molecola d'acqua. Quando ci si apre profondamente ad un altro, incorporandolo nella propria identità, la personalità ne risulta trasformata. Le due identità diventano così interdipendenti, si intrecciano a tal punto che non si è letteralmente più la stessa persona. La coppia stessa diventa un sistema, un tutto con un assetto proprio. L'assetto di un'unità di relazione influenza gli individui, pressappoco come la molecola influenza i suoi atomi. Nessuno ci tocca così profondamente come coloro a cui siamo “legati”: compagni, genitori, figli e amici intimi. Considerando l'eccezionale forza esplosiva che c'è nella relazione reciproca fra gli atomi, non è sorprendente che rapporti personali profondi possano generare intensi livelli di energia come la rabbia, l'amore e la gelosia.

Le persone vogliono avere il controllo sulla propria vita e proteggerne i confini. Ogni unità, sia persona, cellula o governo, ha una forza coesiva che ne preserva l'identità e la struttura. Questa

tendenza contiene in sé resistenza al cambiamento. Benché le delimitazioni spesso assumano connotazione negativa, sono essenziali al processo della vita. Un sistema è definito dai confini che ne proteggono l'integrità interna; non in senso assoluto però, dato che i confini si spostano ogni volta che l'organismo interagisce col mondo esterno. Se si introduce qualcosa dall'esterno sia sul piano fisico che emotivo (per esempio mangiando), per garantire che ci sia continuità nel processo vitale è necessario assimilarlo. D'altro canto, i confini possono facilmente diventare così rigidi da isolare la persona dalla corrente della vita (o il sistema dal suo ambiente) fino a diventare distruttivi per l'individuo stesso.

Il rapporto, così come gli altri organismi e sistemi, protegge e perpetua il proprio essere una entità specifica. Quando degli individui si uniscono per formare un rapporto, aprono parzialmente all'altro le barriere e si compenetrano, pur continuando a mantenere alcuni aspetti della loro integrità interna. Quindi il rapporto, come ogni sistema, assume nuovi confini che lo definiscono. I rapporti, come gli individui, possono in ogni dato momento assimilare solo un certo grado di modificazione; perciò, a volte è necessario ritrarsi per permettere una successiva integrazione. Queste barriere sono permeabili e possono essere flessibili o rigide in varia misura. Nessuna entità, compreso un rapporto, è totalmente chiusa o autosufficiente, né alcun sistema è completamente aperto in ogni istante, dato che, sia separarsi che integrarsi con l'esterno sono necessari alla vita. Uno dei paradossi della vita è che si è fondamentalmente soli; tuttavia, non si può esistere senza essere in rapporto. Come le barriere, la "struttura" è spesso considerata un fattore limitante. Un rapporto è una struttura che ci pone certi limiti; ma d'altronde è in grado di produrre una convergenza che amplifica l'energia e il potere dei singoli componenti. Ciò può stimolare la crescita, aprire nuove possibilità e ottenere maggiore efficacia: persone con bisogni e interessi comuni formano organizzazioni e gruppi per raggiungere il loro scopo e incrementare il loro potere. D'altra parte, la struttura del rapporto può anche imprigionare e ottundere, poiché, se le parti sono in conflitto, vi può

essere molta tensione e perdita di tempo ed energia.

L'interazione è fonte di cambiamento, mentre la resistenza al cambiamento è fondamentale per la continuità. Continuità e modificazione sono le due facce della vita. Proprio come l'interazione fra entità provoca in esse modificazioni profondissime, il fatto stesso di essere un'entità implica mantenere un filone di identità. La resistenza al cambiamento è connessa alla tendenza universale delle cose a muoversi secondo schemi e ad avere continuità, dalla rotazione dei pianeti all'acqua che scende nell'alveo del fiume. Anche un rapporto è dotato di continuità: maturando si sviluppano dei ruoli che costituiscono un'intricata struttura di abitudini, aspettative e modo di essere. Ogni unità – un'azienda, una squadra, una famiglia – sviluppa schemi e ruoli per la propria efficienza e il proprio vantaggio. Questi schemi possono aiutare a rendere più fluido lo scorrere del rapporto e a farlo diventare più produttivo. Un funzionamento fluido richiede un certo grado di prevedibilità, ma da qui derivano anche la noia e l'atrofia. Proprio questi sono i pericoli insiti nelle abitudini. Una certa continuità è base necessaria per l'assimilazione, ma un'eccessiva sicurezza può ottundere, soffocando il cambiamento. Il nuovo è essenziale a tener desto l'interesse per la vita, che è fonte di crescita. Quando si è giovani, tutto è fresco e c'è il mondo intero da esplorare. Sia che si viva soli che con altri, con l'andar del tempo emergono dei modelli fissi; così spesso diventa più difficile che il nuovo entri nella nostra vita. Dato che abitudini e specializzazioni aumentano con l'età, diventa importante che gli adulti trovino dei modi creativi per permettere alla novità e all'avventura di entrare nella loro vita. È però necessaria la disponibilità a rischiare il cambiamento di alcune strutture fondamentali.

Un rapporto di coppia può essere limitante come una gabbia se ci isola dal mondo. Potrebbe invece essere aperto come un fiume che per sua natura permette alla novità di entrare e di attraversarlo. Un fiume ha una sua forma e schema definiti, tuttavia ciò che è contenuto all'interno della sua forma cambia continuamente. La

struttura della coppia può essere come un canale che non solo permette ma intensifica la crescita.

Spesso le coppie perdono quella passione e il senso della scoperta che avevano all'inizio. Molti allora inseguono lo speciale vibrante ardore di un nuovo innamoramento passando da una persona all'altra. Questo tuttavia limita la profondità, poiché un rapporto si sviluppa e rivela il suo potenziale e creatività solo quando le persone col passare del tempo arrivano a conoscersi. Un rapporto maturo è dotato di intimità, profondità e forza particolari, che lo rendono diverso da uno giovane, come un albero da una ghianda. Negli esempi che seguono per lo più farò riferimento alla coppia, in quanto in essa ritroviamo la maggior parte dei problemi inerenti al rapporto in genere.

Esplorare il rapporto

Se ci si accosta ai rapporti e ai problemi che li riguardano come a un campo per l'esplorazione di sé, il feedback tratto da questa esperienza è molto preciso e ci può dare indicazioni su di noi e sul rapporto quali l'introspezione non può dare. La mente da sola si inganna facilmente perché non c'è nulla che sottoponga a verifica i suoi possibili errori e distorsioni. Si pensi con quanta prontezza vediamo negli altri più che in noi quelli che consideriamo errori e difetti. È insito nella sagace natura del pensiero alimentarsi con i mezzi più incredibili e tortuosi di ciò che vuol sentirsi dire per rafforzare il proprio inconsapevole tornaconto. È questa al fonte di quei punti oscuri che sono fin troppo evidenti a chiunque altro. I rapporti ci costringono a stare attenti: quello che esprimiamo, in un modo o nell'altro, ci viene rimandato. Le reazioni degli altri possono sempre servirci da specchio; quanto il riflesso sia chiaro o offuscato dipende da quanto l'altra persona proietta le proprie immagini su di noi.

Un'idea che di questi tempi va per la maggiore è che in un rapporto perfetto le persone non dovrebbero limitarsi reciprocamente o essere dipendenti. Questo atteggiamento fa parte

di una reazione generale contro la repressione in nome della libertà. Un rapporto ci permea e ci modifica, ci fa perdere il controllo sulla nostra autonomia, così come una molecola influenza i suoi atomi. Questo è il motivo per cui molti fanno resistenza a un coinvolgimento profondo, preferendo mantenere il controllo del loro tempo, delle emozioni e dello spazio vitale. Quello che l'altro sente e quello che vuole influisce su di noi e questo ci rende vulnerabili. Non è realistico pensare che una persona matura non dovrebbe venir influenzata dallo stato d'animo di un altro. Se qualcuno a cui siamo profondamente affezionati, per esempio nostro figlio, è molto in ansia, questo ci turba.

La natura del rapporto comprende la dipendenza reciproca tanto quanto il bisogno di indipendenza. Ciascuno ha il proprio modo di muoversi nella vita; a volte i due sono sulla stessa onda mentre altre volte sorgono dei conflitti che rendono necessario confrontarsi per vedere cosa è opportuno fare. In ogni rapporto a un certo punto sorgono bisogni diversi. Non è possibile essere d'accordo in ogni momento; credere che si dovrebbe esserlo limita la crescita e soffoca l'individualità. Può essere difficile trovare un equilibrio tra il rendersi partecipi e l'avere attività ed interessi separati. Per ottenerlo non ci sono regole semplici; cura e attenzione sono le chiavi. Generalmente si soffre non tanto per non averla vinta, quanto perché si ha la sensazione di non venire ascoltati o presi in considerazione.

Per avere un contatto reale con gli altri è necessario avere un forte senso di sé come entità separata. Ci si può permettere di essere aperti solo nella misura in cui si è capaci anche di proteggere il proprio tempo e spazio quando si ha bisogno di star soli. Chi ha difficoltà a dire di "no" quando ne ha bisogno, o chi rischia di perdersi totalmente nell'altro, proprio per questo spesso è più chiuso.

Di solito la spiritualità viene presentata come qualcosa che disapprova l'egocentrismo e dà valore alla resa e alla "perdita dell'io" (abbandono delle difese e delle ambizioni). Nella tradizione spirituale, una delle ragioni del ritiro dal mondo è che questi ideali non reggono nei rapporti e nella vita quotidiana. Ognuno possiede

due tendenze: una volta al proprio interesse, e l'altra al bisogno di fondersi con l'altra persona o gruppo e di sentirsi parte di qualcosa di più grande. La vita stessa è un giocare sul confine tra mantenere il controllo e abbandonarsi, dato che ciascuno cerca di mantenere intatta la propria personalità, lo schema della propria vita, e tutto quel che gli piace, pur tenendosi aperto al cambiamento.

Lo yoga implica scoprire dove sono i propri limiti, cosa si è fatto e si continua a fare per mantenerli, e come questi limiti ci condizionano e formano il tessuto della nostra vita. Lo yoga può insegnarci a incanalare l'attenzione e l'energia in modo da aprirci, espandere ed allargare i nostri limiti. Esplorare i confini dei limiti del corpo nello yoga fisico aumenta la flessibilità, la forza e la resistenza. Facendo le posizioni i limiti continuano a spostarsi man mano che il corpo assimila le aperture. Anche negli individui ci sono limiti di tolleranza al dolore, alla paura e ai cambiamenti repentini. Questi limiti fluttuano con altri aspetti della vita e dipendono da molti fattori, come la salute fisica e i livelli di energia, lo stress esterno, il bisogno di sicurezza e il sentirsi amati. Trattare il rapporto come una forma di yoga implica prestare attenzione sia ai limiti dell'altro che ai nostri; questo apre al cambiamento. Essere consapevoli del fatto che esistono limiti e che non sono assoluti, porta di per sé una modificazione.

Mentre nello yoga fisico gli strumenti sono le posizioni (*asanas*), nel rapporto la comunicazione costituisce uno strumento. Comunicare significa abbattere le barriere di separazione fra sé e gli altri. La comunicazione è una danza dotata di vita propria che ci muove e modifica, una arte che richiede grande attenzione, interesse e cura.

Ciò che in genere si intende per comunicazione è in effetti proiezione reciproca di ricordi ed immagini, parlare all'altro più che insieme con l'altro. La comunicazione profonda è rara perché i modelli di comportamento già noti e schematizzati sono meno pericolosi. C'è una resistenza alla comunicazione, poiché essa ci apre e aprirci provoca cambiamento. Non sappiamo quale nuovo io potrà

emergere da un vero incontro.

I problemi spesso derivano dal non ascoltarsi e dalla non disponibilità a vedere il punto di vista dell'altro. Resistiamo all'ascolto perché potrebbe costringerci a vedere delle cose che potrebbero farci cambiare, nostro malgrado: quando ci si apre ad ascoltare l'altro può capitare di vedere che alcuni piaceri e abitudini a cui siamo attaccati sono inopportuni per le conseguenze che hanno sul rapporto. Comprendere ciò rende più difficile continuare allo stesso modo. Inoltre, arrivare veramente a conoscere qualcuno può comportare momenti di disagio in cui ci si rivelano sentimenti spiacevoli, come pure quelli positivi. Vedersi con gli occhi di un altro a volte genera ansia perché mette in pericolo le immagini di noi stessi a cui siamo tanto attaccati.

Un'altra fonte di problemi è l'accumularsi del rancore; anche quello provocato da cose apparentemente banali interferisce con l'affetto e la comunicazione. Il risentimento è come una malattia; se non viene affrontato nel suo stadio iniziale può a poco a poco avvelenare un rapporto. È molto pericoloso permettere al risentimento di stabilizzarsi, perché più a lungo e profondamente vive in noi, più colora la maniera in cui sentiamo e percepiamo l'altra persona. Finisce per diventare un malumore costante sotteso agli scambi quotidiani, crea una tensione che a sua volta perpetua il risentimento. Lo yoga fisico può sensibilizzarci al punto da metterci in grado di scoprire i problemi di salute molto prima che la malattia o il danno si verifichino. Anche nel rapporto si può diventare così attenti da cogliere i problemi quando sorgono e sono più facili da correggere. Sia sul piano fisico che su quello interpersonale non essere in sintonia può di per sé creare problemi e accentuare quelli esistenti al punto da render necessarie soluzioni traumatiche, come la chirurgia o la separazione.

Nei rapporti, cose generalmente considerate "negative", come la rabbia il risentimento e il senso di colpa, si possono anche guardare, senza attribuirgli un giudizio di valore, come feedback per determinare dove sono i limiti. "Feedback" è la parte di un sistema

che dice a un'altra parte come ne viene influenzata. Lo yoga ha molto da insegnare in questo ambito perché comprendere e affinare i processi del feedback è proprio la sua essenza. Il dolore è uno dei feedback più forti e può essere un grande maestro. Ma non ci sono semplici regole che indicano da quali dolori ritrarsi e quali affrontare. Se nell'assumere una posizione si sente dolore, generalmente si retrocede, interpretando questo come segno di un'apertura troppo repentina. Talvolta invece è necessario non sfuggirlo, dato che il dolore può essere una forma di resistenza all'aprirsi che, affrontandola, si può risolvere.

Nello yoga interpersonale il feedback viene dagli altri altrettanto che dall'interno di noi stessi. Quando si verificano dolore e rabbia, gelosia e altre emozioni cosiddette negative, non ci sono regole. Ci vogliono grande sensibilità e cura nel tenere conto dei limiti reciproci, senza per questo lasciarsi controllare meccanicamente dai sentimenti dell'altro (come succede quando si cerca di guadagnarsi l'approvazione o si reagisce sulla base del senso di colpa). Per esempio, se io faccio qualcosa che considero importante e che ti provoca sofferenza, il tuo dolore non significa necessariamente che io dovrei smettere o cambiare. Questa potrebbe non essere la cosa migliore per nessuno dei due: infatti potrebbe farmi accumulare un risentimento che inevitabilmente, in un modo o nell'altro, finirebbe per ricadere su di te. Ma non significa neppure che tu non dovresti star male, né che dovresti essere tu a cambiare. Per comunicare, non solo si deve descrivere accuratamente la propria realtà interiore, il che è di per sé abbastanza difficile, ma si deve anche cercare di comprendere la realtà interna dell'altro e parlare in un modo che possa essere recepito. Il che significa chiedersi: "L'altro come prenderà quello che gli sto dicendo? Quali sono le sue credenze, i suoi valori e le paure? Questo lo renderà difensivo?". È importante anche prestare attenzione a cose come il tono di voce, l'effetto che fanno certe particolari parole, le sensazioni provocate dal comportamento dell'altro e quelle che provochiamo in lui.

La comunicazione è energia, l'energia del cambiamento. Quando

ci si focalizza fuori di sé, cura e interesse aprono le barriere e il contatto tra i due crea energia. Attenzione però, né cura né interesse si possono forzare: ci sono o non ci sono. Tuttavia, si può essere consapevoli di ciò che li smorza, ad esempio giudicare, voler avere sempre ragione, pretendere di prevalere o di essere un'autorità. Per partecipare alla gioia, profondità e avventura della comunicazione, bisogna essere disposti ad ascoltare e dire cose che all'inizio possono essere sgradevoli, come nell'*batha* yoga bisogna affrontare i propri limiti fisici per trascenderli.

Sciogliere i nodi del condizionamento

Come il corpo ha blocchi e tensioni, così i rapporti hanno ciò che definisco “nodi del condizionamento”. I nodi si formano quando i modelli di comportamento e le strutture del condizionamento di due o più persone si intrecciano “incastrandosi” uno nell'altro. Un indizio significativo per capire se si è presi in un nodo del rapporto è dato da qualsiasi tipo di ripetitività, che si può esprimere in discussioni sugli stessi argomenti, con le stesse identiche parole, frasi e persino emozioni ricorrenti in variazioni senza fine, in cui ciascuna parte mantiene rigidamente lo stesso punto di vista e cerca di convincere l'altra a cambiare. L'esistenza stessa di questi schemi ricorrenti, caratteristici dei nodi, rivela che ognuna delle persone implicate alimenta il nodo e, magari anche senza rendersene conto ne ricava dei vantaggi. Il ripetersi dei modelli emotivi (sia vistosi che sottili) è una spia del condizionamento. Accorgersene mentre accade ci fornisce l'opportunità di osservare il nostro condizionamento in atto e di vedere che cosa lo attiva e lo alimenta.

Nella maggior parte delle coppie i nodi si formano su temi comuni come l'educazione dei bambini, la gestione del denaro, la suddivisione del lavoro e delle responsabilità e l'apertura del rapporto agli altri. Spesso li conosciamo così bene che potremmo persino recitare entrambe le parti. Questi nodi somigliano a colli di bottiglia in cui sono contenute emozioni labili ma prive di ogni movimento.

Dato che raramente si fanno progressi nella soluzione di questi nodi c'è la tendenza naturale a cercare di evitarli o di scappare. Quando ci sono nell'aria rabbia o disaccordo, sembra impossibile risolvere i problemi; d'altra parte, non si vogliono sollevare argomenti scottanti quando si sta bene; perciò, i tentativi di soluzione hanno luogo per lo più quando si è al colmo dell'aspirazione. Questo ovviamente, è un grave ostacolo, proprio come sarebbe un grosso limite fare yoga fisico solamente quando si sta male o si è malati. Generalmente è molto più difficile comunicare nei momenti di conflitto, quando si perde il contatto con l'amore e la sollecitudine. L'amore è un'energia che si manifesta quando le barriere si aprono; il conflitto le chiude.

Come nello yoga fisico le parti contratte esigono la massima attenzione, così bisogna esplorare i nodi e le impasse per vedere come funzionano. Quando si lavora col corpo il desiderio di gratificazione immediata ci porta a privilegiare le zone più flessibili; tuttavia, ciò tende a creare in noi uno squilibrio ancora maggiore. Similmente volere che un rapporto sia sempre gratificante ed armonioso significa evitare i conflitti e il malessere, e questo pure, con l'andar del tempo provoca squilibrio. Se le questioni irrisolte si accumulano e non vengono neppure riconosciute come problemi, siamo portati a rimuovere il risentimento e così non impariamo mai come fare a sciogliere i nodi. Qui, come nello yoga fisico, è un'acquisizione molto importante scoprire come affrontare i punti difficili e le debolezze. Migliorare la qualità della comunicazione rende naturalmente possibile sciogliere più in fretta i nodi.

I nodi rimossi possono restare sepolti per un po', per poi affiorare inaspettatamente. Si rimane sorpresi a volte da ciò che li porta a galla e spaventati da reazioni nostre o dell'altro, che ci sembrano esagerate. Questi punti dolenti spesso hanno un fondo di frustrazione e di risentimento compresso che esplose su argomenti apparentemente futili. È come se in noi venisse schiacciato un "bottono" che improvvisamente ci mette fuori controllo. Questi bottoni meccanici attivano strutture del condizionamento che affondano le radici in questioni del passato non risolte. Ad ogni tipo di reazione si

accompagnano emozioni specifiche, gesti, parole, toni e valori propri. Le “reazioni esagerate” (una risposta più forte di quella che l’evento sembra giustificare) possono essere il feedback che indica la presenza di un nodo.

La mancanza di comunicazione che ne deriva aumenta la frustrazione e la tensione e finisce per portare alle accuse e alla contrapposizione. Accusare e colpevolizzare sono mezzi per rafforzare la propria posizione e non ascoltare l’altro. Questo crea una “reazione a catena” che, una volta incominciata, si incrementa da sola: più si dà la colpa all’altro, più quello accumula risentimento e fa cose che ci irritano; così ci si chiude entrambi: sempre di più.

La consapevolezza è la chiave per spezzare questo circolo, poiché la consapevolezza sgancia dal comportamento automatico. Spostando l’ottica dalla rabbia e le accuse all’interesse e alla curiosità, si comincia a vedere il meccanismo in atto nel nodo. Ciò rende la comunicazione più chiara e meno reattiva. Le reazioni possono ancora verificarsi, ma vederne lo svolgimento ci fa prendere la distanza dal nostro condizionamento e ne diminuisce il potere su di noi. Questo ci rende più obiettivi. Perché si verifichi un cambiamento non è necessario che entrambe le persone siano interessate ad affrontare il rapporto con questa modalità. Se anche uno solo dei due riesce a divenire consapevole dei meccanismi e smette di “dar corda” al comportamento dell’altro, ciò muta l’interazione nel suo complesso e può spezzare il circolo.

Alla radice del nodo c’è spesso un conflitto di valori. Quando si verifica un malinteso, generalmente ciascuno omette qualcosa: la visione totale che comprende il punto di vista dell’altro. Se il nostro interesse passa dalla giustificazione di sé alla ricerca di ciò che abbiamo ommesso, il nodo si trasforma, poiché parte del problema deriva dal nostro atteggiamento. Se riusciremo a portare alla luce, come fossimo un detective, i sistemi di valore con cui ognuno sostiene le proprie ragioni, diventerà più chiara la natura del conflitto, finora rimasta nascosta. Avere una reale curiosità di vedere come i valori contribuiscono alla formazione del nodo ci distacca da

essi, rendendoci più obiettivi e sposta il conflitto dal livello astratto dei valori e dei giudizi a quello più concreto dei bisogni, dei desideri, interessi o gusti. Valori e critiche (tipo “sei un egoista perché non ti interessi abbastanza a me” contrapposto a “hai bisogno che ci si interessi tanto di te perché sei debole e dipendente”) offusca la reale natura del nodo.

Spesso usiamo i valori per giustificare desideri e sentimenti; e questo ci impedisce di ascoltare. I valori usati in questo modo finiscono per renderci più insensibili. Ad esempio, se ci sentiamo in gabbia e vogliamo maggiore libertà, adatteremo un sistema di valori in cui gli ideali saranno libertà e autosufficienza. Allora, invece di essere ricettivi alla sofferenza insita nella gelosia del partner, svalutiamo i suoi sentimenti come manifestazioni di eccessiva dipendenza ed egocentrismo, cercando di convincerlo che non dovrebbe provarli o colpevolizzandolo perché ci tiene legati ed è possessivo. (“Egoista”, “dipendente” e “possessivo” sono parole che hanno connotazione di valore).

Ad ogni stadio del rapporto ciascuno può avere esigenze di crescita e di realizzazione diverse. Uno dei problemi più comuni nella coppia si verifica quando uno dei due vuole più tempo e libertà per coltivare interessi esterni, mentre l'altro vuole più intimità e tempo per stare insieme. Ogni posizione può facilmente trovare valori che la rafforzano e la sostengono come il modo da essere; ad es. “l'apertura non dovrebbe essere limitata” contrapposto a “dispersersi in troppe cose rende superficiali e impedisce l'approfondimento”. Pensare che la nostra strada sia la migliore ci impedisce di vedere come ogni posizione (nell'esempio quella esplorativa proiettata verso l'esterno, contrapposta a quella incentrata sul rapporto) possa essere positiva per il rapporto. Queste due posizioni, apparentemente opposte, potrebbero in effetti essere complementari e controbilanciarsi: una introduce novità dall'esterno mantenendo vivo l'interesse, l'altra si concentra sul rapporto, dandogli continuità e profondità. Per raggiungere questo equilibrio, ogni parte deve accettare e capire i sentimenti e i punti di

vista dell'altra, abbandonando il piacere di sentirsi superiore e di avere ragione.

Chiarire il problema non significa automaticamente trovare una soluzione, anche se questo può verificarsi. Un nodo può sparire, restare sotto forma diversa o rivelarsi una vera e propria impasse. Si può distinguere un nodo da un'impasse solo se lo si affronta e lo si districa fino al nocciolo. Una volta sciolto, un nodo spesso non lascia traccia, mentre al fondo di un'impasse ci sono divergenze essenziali che al momento appaiono irrisolvibili, come ad esempio un conflitto di base circa la direzione o la forma che dovrebbe prendere il rapporto. Nel caso di un'impasse, è importante viverla, osservarla accuratamente e familiarizzarsi con ogni suo angolo più riposto, invece di cercare di disfarsene e desiderare che scompaia. La resistenza all'impasse tende a perpetuarla. Una volta rimosso il rigore dei sistemi di valore sottesi, le impasse possono cambiare. Non solo esplorare i propri stati emotivi, ma anche essere sensibili a quelli dell'altro può costituire una forma di yoga in grado di aprire orizzonti inaspettati e sorprendenti, come spesso fa lo yoga. Ciò permette un contatto reale anche in piena discordia.

Rabbia e “comunicazione pulita”

La rabbia, che in certi casi copre il dolore, generalmente implica un elemento punitivo, una voglia di “andare in pari”. Quando si è stati feriti c'è una tendenza automatica alla ritorsione. Dolore porta dolore. Pur essendo formalmente onesti e aperti si può colpire l'altro, senza essere neppure coscienti di quale sia il nostro vero intento. (Per lo più non siamo consapevoli della parte vendicativa che è in noi). La certezza di avere ragione, che deriva dalla sensazione di aver “subito un torto” accompagna e alimenta la rabbia e sembra giustificare la vendetta. La rabbia è come un circolo che si alimenta e giustifica con le accuse; è fonte di molta energia e a volte persino di piacere; per questo è più difficile liberarsene.

Quando si è arrabbiati, riconoscere il proprio impulso a vendicarsi

e nello stesso tempo rendersi conto che questo chiude la comunicazione perpetuando il circolo vizioso di dolore e rabbia, provoca di per sé un cambiamento nella situazione. Non si possono applicare semplici regole come: “le emozioni si devono esprimere completamente”. È vero che se ci si abitua a comprimere la rabbia e a interiorizzarla, potrà derivarne un danno fisico e crearsi un fondo di questioni irrisolte potenzialmente esplosivo. Poiché non si può nascondere a lungo, la rabbia verrà fuori comunque, in modi indiretti e insidiosi. D'altra parte, se si scatena la rabbia inconsapevolmente, per vendicarsi, si provoca la chiusura dell'altro all'ascolto. Per tenere aperta la comunicazione si deve giocare sul confine tra l'esprimere, dar libero corso alla rabbia, e trattenerla.

L'altro si accorgerà se la vera motivazione è punire, incolpare, farlo sentire colpevole e si chiuderà a noi. Tuttavia, se prevale l'interesse a comunicare ciò che si prova e ciò che si pensa della situazione (compreso il nostro contributo ad essa) l'altro può aprirsi all'ascolto. Certo, ancora una volta, non è semplice perché, come la verità può venire usata come arma, così la rabbia e il dolore possono venire usati per manipolare e controllare sottilmente. Il punto cruciale è vedere la vera motivazione: se si è più interessati a farsi ascoltare (e ascoltare) o ad averla vinta e vendicarsi.

È incredibile quanta parte delle interazioni quotidiane, più che nascere dall'apertura, sia diretta a vincere, impressionare o avere ragione. È importante essere consapevoli di queste tendenze in noi, perché in ultima analisi ciò che conta di più sono le nostre vere intenzioni, conscie o inconscie. In tutte le forme di yoga lo sviluppo dipende molto dalle motivazioni e anche dalla consapevolezza, che comprende la consapevolezza delle proprie motivazioni. Ciò che sei è la fonte di ciò che fai. Nello yoga fisico l'elemento più importante è la qualità dell'attenzione che portiamo nelle posizioni, usandole come strumenti o strutture per esplorare il corpo. Questo è vero anche nello yoga interpersonale. Ci sono espedienti che possono aiutare ad aprire la comunicazione e che si possono considerare alla stregua di strumenti per il rapporto. Sebbene alcune di queste

tecniche non siano nuove, utilizzarle da un punto di vista yogico può dar loro un nuovo significato.

Molti esercizi sulla comunicazione implicano dare e ricevere feedback spiacevoli in un modo che non metta l'altro sulla difensiva. Chiamo questo "comunicazione pulita", essenziale per risolvere le reciproche difficoltà. Naturalmente il momento in cui è più importante è proprio quando è più difficile: quando si è arrabbiati, feriti, gelosi o si ha paura di perdere qualcosa. Più la comunicazione di questi sentimenti è pulita, più è facile farsi ascoltare, perché un buon feedback si fa strada attraverso le resistenze, il condizionamento e le reazioni che impediscono l'ascolto. L'atteggiamento difensivo implica automaticamente chiudersi, rafforzando le barriere e costruendosi una serie di giustificazioni. Per far diminuire le difese ci vuole cura: prestare attenzione alle parole che si scelgono (evitando particolarmente le critiche indirette), sviluppare il senso di quando e come affrontare gli argomenti difficili, ed entrare in sintonia con le sfumature non-verbali della reazione dell'altro. Esaminare con sincerità il proprio ruolo nel problema è, naturalmente, essenziale.

Anche stare in contatto con i propri sentimenti può aiutare: invece di dire agli altri che cosa non va in loro, possiamo dire che cosa il loro modo di agire suscita in noi. In questo caso non chiediamo all'altro di cambiare, piuttosto lo informiamo di come ci fa sentire. Ciò a sua volta permette agli altri di dirci come il nostro comportamento li fa sentire; anche questo fa parte dell'apertura. Così si può imparare entrambi qualcosa di nuovo sull'altro. Dire: "Quando non raccogli le cose che lasci in giro per me è difficile lavorare in un ambiente del genere", non significa che l'altro sbaglia a non essere più ordinato o che tu sei superiore. Volendo è possibile costruire un sistema di valori per difendere tanto il comportamento "ordinato" quanto quello "disordinato"; se uno dicesse: "Quel che tu chiami 'disordine' è semplicemente essere rilassato e naturale; invece, il tuo 'ordine' è contratto e ossessivo", l'altro potrebbe controbattere: "Una persona equilibrata è più ordinata perché come

sei dentro si riflette all'esterno". Ogni volta che utilizziamo sistemi di valore per cercare di provare che l'altro ha torto, le differenze diventano nodi. Quando non interferiscono dei valori è più facile vivere insieme e appianare le divergenze.

Come ci si sente è un fatto, in sé né giusto né sbagliato. Esprimendo i propri sentimenti si diminuiscono le possibilità di impantanarsi in discussioni teoriche sui valori, le intenzioni o i moventi. Si può sempre non essere d'accordo con le interpretazioni o i giudizi di valore, ma non con il modo in cui l'altro si sente. Comunicare un feedback negativo, in modo pulito, è un'apertura che lascia potenzialmente vulnerabili e implica che si sia disposti a dedicare tempo ed energia al rapporto. Un feedback difficile o spiacevole si può considerare come un regalo, capace di aprire il rapporto a nuovi orizzonti e di sciogliere tensioni sotterranee. Vedere questo feedback come regalo, invece che come attacco, rende più difficile sia darlo che riceverlo.

Strumenti

Vi presento alcune strutture o strumenti da provare e sperimentare che possono aprire diversi aspetti del rapporto e allentare o sciogliere dei nodi. Crearsi gli strumenti di cui si ha bisogno per lavorare ai propri particolari punti critici fa parte dello yoga. Queste indicazioni possono quindi venire modificate ed elaborate per adattarle alle circostanze specifiche.

(1) Innanzitutto, identificare i nodi, cercando di individuare le zone emotivamente più sensibili, mettendo in luce ogni sorta di ripetitività, senza badare a quanto ogni presa di posizione sembri ragionevole o giustificabile.

(2) Cercare di sciogliere ciascun nodo individuando i sistemi di valore che lo sorreggono, notando ciò che è ripetitivo nelle reazioni e scoprendo ciò che ciascuno ricava dal mantenere il nodo.

(3) Stare in un'impasse, senza cercare di modificarla, osservandone le dinamiche e seguendo le paure. Così impareremo a conoscerla vivendola.

(4) Verificare se si è francamente più interessati a incolpare, punire o vincere che a comunicare. (Le sensazioni di soddisfazione sono particolarmente sospette).

(5) Vedere se si riesce a dimenticarsi temporaneamente di sé, per mettersi al posto dell'altro, cercare una congruenza insita nel suo punto di vista e descriverlo obiettivamente.

(6) Prima di rispondere, ripetere con le proprie parole quanto l'altro ha appena finito di dire, fino a raggiungere una corrispondenza soddisfacente. Questo può aiutare a vedere cosa ci è sfuggito.

(7) Organizzare periodicamente delle "sessioni di feedback" permette di dare feedback fuori dal contesto di una discussione animata. Ciò evita inoltre che esso dilaghi nella nostra vita.

(8) Scrivere un diario quando si è confusi o turbati può intensificare e rivelare le emozioni nascoste, mostrare il loro collegamento con pensieri e valori.

(9) Osservando le nostre reazioni è utile separare l'effetto che ci fa il *contenuto* di un messaggio, dalla nostra reazione al *modo* in cui ci viene presentato.

(10) Registrare conversazioni o discussioni permette di cogliere gli schemi e di vedere il nodo dal di fuori. Aiuta anche a riconoscere le lamentele, il sarcasmo, il disprezzo e il biasimo. Ascoltarsi è difficile ma fondamentale, dato che si verifica raramente in una discussione animata.

La vita è piena di sorprese una volta che si cominci a prendere contatto con il problema reale al centro del nodo, invece che con le reazioni e i valori che lo coprono. Spesso si ritrova il contatto con l'amore che ha una sua imprevedibile magia nel risolvere i problemi. Ci sono sempre potenziali nodi, che rendono necessaria una

revisione periodica. Ciò che conta è affrontarli creativamente, senza chiudersi di fronte ad essi. Una esplorazione seria comporta anche il rischio di scoprire che si è andati in direzioni diverse poiché gli interessi sono cambiati, o che non si va più bene l'uno per l'altro. Tuttavia, è più pericoloso non affrontare i problemi, perché questo mina la crescita e provoca nella vita un ristagno. Affrontare il rapporto come una forma di yoga crea livelli di comunicazione e apertura veramente unici. Il processo dello yoga implica anche mantenerlo nuovo e vitale, stando molto attenti all'insediarsi di abitudini, routine e noia, perché la meccanicità, se si insinua, può ottundere tutto. La comunicazione è la chiave che permette all'amore col tempo di maturare. Un rapporto che permette novità e creatività, e nello stesso tempo l'intimità e la profondità che solo il tempo può portare, è difficile da sostituire. Nell'ambito di un rapporto di questo genere si può imparare a conoscere meglio sé stessi, le persone con cui si è coinvolti e il mondo, come può avvenire solo attraverso una comunicazione reale.

Nota: Traduzione di Serena Castaldi, precedentemente da lei pubblicata autonomamente (Edizioni Liride 1979). L'articolo originale in inglese è stato pubblicato nel marzo del 1979 su *Yoga Journal*, con il titolo "Exploring Relationships: Interpersonal Yoga".