

“IO SONO FATTO COSÌ”

Maria e Giacomo sono seduti nel mio studio ormai da una buona mezzora. Maria è seduta in un angolo del divano, gambe incrociate e braccia chiuse in un abbraccio solitario. Si rivolge a me e porge a Giacomo una spalla. Giacomo invece è seduto comodo e dritto occupando quasi tutta la sua metà del divano. Maria non parla molto, a volte scuote la testa e si commuove. Sono venuti perché dopo 5 anni di matrimonio (e 2 figli) si sentono “in crisi”. Maria si sente sola e chiede al marito maggiore attenzione. Chiede più affetto e presenza nella quotidianità. Giacomo è molto preso dal lavoro, che attraversa un momento di crisi, e in fin dei conti non vede grossi problemi nel rapporto con la moglie. Faticano ad ascoltarsi e quando finalmente si intendono, scende il silenzio. Maria è molto provata dalla tensione, Giacomo è irritato dalle pretese di Maria.

Dopo qualche istante è Giacomo a prendere la parola per primo. Si rivolge a me e dice: “Che cosa posso fare di più? IO SONO FATTO COSÌ”. Non posso cambiare quel che sono”. Quella frase suona come un macigno, che a pensarci bene ha due funzioni. La prima è **personale** e si rifà all’effetto rassicurante di mettere un punto fermo con se stesso e con l’altro. Un po’ come un faro che nella burrasca orienta verso un porto sicuro. Il secondo è di carattere **relazionale** e corrisponde ad un “ALT!”, una battuta di arresto nel dialogo e nella trattativa. Come dire che oltre quel punto non

si è più disposti ad andare.

Effettivamente siamo quel che siamo, ma la domanda che ci si potrebbe porre è quanto di quel che siamo è scritto nella pietra, o meglio nel nostro DNA e quanto invece è una scelta modificabile.

In altre parole, è vero che siamo fatti così o siamo noi che scegliamo di essere così?

Per cercare una risposta a questa domanda è necessario fare un po’ di ordine tra i concetti di **temperamento**, **carattere** e **personalità**. Vocaboli che spesso vengono sovrapposti e confusi nel parlare comune, ma che in realtà si riferiscono a aspetti ben diversi di una persona.

Di temperamento se ne parla fin dai tempi antichi, già da Ippocrate e Galeno. In epoche più moderne, da Darwin in poi, si è studiato quanto dei nostri comportamenti fossero definiti dai nostri geni e quindi immutabili. Dobbiamo forse a Kernberg (1996) la definizione più completa che parla di temperamento in termini di “*tendenze innate dell’individuo (determinate geneticamente) a reagire*” a stimoli ambientali con alcune modalità anziché altre.

Se il nostro temperamento è scritto nei nostri geni, discorso opposto vale per il **carattere** che è invece l’insieme delle abitudini e atteggiamenti che la persona ha imparato nel corso della vita. Insomma, siamo noi stessi a costruire e modellare il nostro stesso carattere attraverso le nostre esperienze.

E la personalità? La personalità è la modalità strutturata di pensare, sentire e comportarsi che risulta dall'incontro del temperamento con il carattere, cioè da ciò che in noi deriva da base genetica e immutabile con ciò che invece è modificabile. Poiché deriva da come reagiamo e impariamo dall'ambiente, dall'esperienza e adattamento fra la realtà esterna, i nostri bisogni e i desideri personali.

Per dirla con le parole di Joseph Le Doux "i geni ci danno la materia prima con la quale costruire le nostre emozioni. Specificano il tipo di sistema nervoso che avremo [...]. Ma il modo esatto in cui agiamo e pensiamo, quello che proviamo in una particolare situazione, sono determinati da molti altri fattori." (Il cervello emotivo - 2014) E torniamo al nostro Giacomo, ancora seduto nel mio studio.

Appurato che fino ad oggi nessuno scienziato ha mai evidenziato la presenza del "cromosoma della poca affettuosità", la questione ruota intorno a quanto lui abbia effettivamente voglia o le energie per impegnarsi e modificare un comportamento che fa soffrire Maria. Con il suo *"Sono fatto così"*, Giacomo ha voluto dire a Maria *"Vorrei ma non posso"*, che potrebbe sottendere *"Potrei, ma non voglio"* come *"Vorrei ma non trovo la forza"* o

ancora "Ho paura perché non saprei da dove cominciare".

Forse non si sente sufficientemente motivato, perché considera più urgente concentrare i suoi sforzi sul lavoro in crisi? O forse si sente scoraggiato nel tentare di cambiare per paura di non riuscire comunque a soddisfare le richieste di Maria? O, ancora, teme di perdere una parte di se stesso importante che lo ha rassicurato e aiutato fino a questo momento?

Le possibilità sono pressoché infinite e uno dei modi per fare chiarezza e contribuire a ritrovare la serenità perduta potrebbe essere proprio proseguire il percorso con Giacomo e Maria, magari chiedendo ad entrambi di raccontarsi che cosa chiedono e che cosa offrono all'altro nel futuro della loro vita di coppia.

Questo potrebbe essere un primo passo nel trovare un accordo che metta sul tavolo da un lato un impegno reciproco e dall'altro una prospettiva di soddisfazione comune, tenendo come punto di riferimento e "faro" comune e condiviso che, in fin dei conti, per la maggior parte, ***noi siamo ciò che scegliamo di essere***, giorno per giorno e un po' alla volta.

Nicola Raule e Francesco Rossi
Consulenti Familiari di Bologna

