



Perché si sposa la persona sbagliata

Alain De Botton, The New York Times, 28 maggio 2016

Tutti ne abbiamo paura e facciamo di tutto per evitarlo, eppure tutti lo facciamo lo stesso: **sposiamo la persona sbagliata.**

In parte è perché abbiamo una spaventosa varietà di problemi che emergono quando ci avviciniamo di più alle altre persone. Sembriamo normali solo a chi non ci conosce tanto bene. Se vivessimo in una civiltà più saggia e consapevole della nostra, una domanda standard da fare al primo appuntamento dovrebbe essere: che pazzie hai?

Magari abbiamo una tendenza ad arrabbiarci se qualcuno ci contraddice, o siamo rilassati solo quando lavoriamo, complicati nell'intimità, o ci chiudiamo in noi stessi dopo un'umiliazione: *ma nessuno è perfetto.*

Queste complessità raramente emergono prima di sposarsi o di una convivenza, e quando scegliamo una relazione fragile che sembra rivelarle, spesso decidiamo che sia colpa di quel qualcuno e chiudiamo la relazione. È uno dei privilegi dello stare da soli, la facilità con cui ci convinciamo di essere persone con cui si convive facilmente. Lo stesso vale per gli altri nei nostri confronti: fanno dei tentativi per conoscerci, ci convinciamo tutti di esserci applicati a capire con chi potremo avere a che fare, ma mai abbastanza.

Il matrimonio sarà un generoso e speranzoso azzardo compiuto da due persone che non sanno ancora chi siano o chi l'altro possa essere, che s'incatenano a un futuro che non possono immaginare o che hanno accuratamente evitato di indagare.

C'è stato un tempo, in cui i matrimoni erano dettati da ragioni logiche di ogni tipo: per mettere insieme delle proprietà, per associarsi a ricchezze o poteri, per aderenza a dettati religiosi, per voleri di diversa natura delle famiglie, ma poi da queste pratiche considerazioni seguivano dolori, solitudini, litigi, infedeltà, violenze. Il **matrimonio razionale** si mostrò, col senno di poi, piuttosto irrazionale.

Per questa ragione il suo sostituto, il **matrimonio sentimentale**, è stato in gran parte esentato dal dover esporre motivi razionali. Al contrario, ciò che conta nel matrimonio sentimentale è che le due persone coinvolte siano spinte l'una verso l'altra da un istinto irresistibile e che siano convinte nel profondo del loro cuore che sia la cosa giusta da fare. **Dai retta al tuo cuore**, eccetera.

E più la scelta appare avventata e ostacolata da ragioni logiche, più questo diventa persino un argomento a favore della forza del desiderio e quindi della sua giustizia:

*La logica e il razionamento sono disprezzati come freddi elementi di **calcolo**, da annientare con la superiorità della passione e dell'istinto. L'accezione negativa di calcolare in questi contesti una premessa di affidabilità e successi, è rivelatrice della contraddizione.*

In realtà un calcolo lo abbiamo fatto, anche se dettato da ragioni sentimentali: stiamo cercando di essere felici con questa persona.

Ma non è così facile. L'idea che abbiamo di felicità e amore sono molto parziali e personali, e nel matrimonio, come in altri contesti, quello che cerchiamo di ricostruire sono situazioni familiari o infantili che associamo alla felicità. La nostra idea di amore è confusa con dinamiche molto problematiche, come può essere il desiderio di aiutare o proteggere un adulto fragile o in difficoltà, la paura di perdere l'affetto di un genitore o la paura della sua collera, il timore di non saper esprimere i propri sentimenti. Cresciamo inevitabilmente con un'esperienza tormentata dell'amore e quindi è facile che da adulti:

finiamo per rifiutare certi candidati al matrimonio non perché siano sbagliati, ma perché sono troppo giusti, troppo equilibrati, maturi, affidabili, dato che questa giustizia suona estranea ai nostri cuori e alla nostra idea di amore.

Sposiamo le persone sbagliate perché ci sentiamo soli, quando non si è lucidissimi per il peso della solitudine e del timore che prosegua a lungo.

Per fare una scelta sensata e oculata dovremmo essere completamente a nostro agio con l'idea di stare soli anche per anni, fino a che non l'avremo fatta.

Ci sposiamo anche per rendere permanente un'emozione positiva, quella di quel giorno a Venezia, di quel momento al tramonto, di quella conversazione intima e complice. Tutte cose che ci raccontiamo che si ripeteranno o che diventeranno la norma, ma che col matrimonio non c'entrano niente.

Il matrimonio sarà soprattutto un'amministrazione del quotidiano, i bambini da portare a scuola, l'appartamento in un condominio, l'organizzazione delle giornate.

L'unica cosa che si conserva è il partner, scelto in tutt'altre condizioni mentali e con logiche illogiche.

La buona notizia è: se abbiamo sposato la persona sbagliata, non importa.

Non dobbiamo abbandonare lui, o lei, ma soltanto l'idea romantica su cui nel mondo occidentale il matrimonio è stato basato negli ultimi 250 anni: ovvero che esista una **persona perfetta** che può soddisfare tutti i nostri bisogni e accontentare ogni nostro desiderio.

Va messa in discussione l'idea dell'amore romantico e del sostanziale lavaggio del cervello cui ci ha sottoposto la cultura degli ultimi secoli. Il romanticismo non ci ha aiutato e ci ha convinti che molto di quello che capita in un rapporto sia sbagliato ed eccezionale, rendendoci soli e convinti che la nostra unione e le sue imperfezioni non siano **normali**, che dovrebbe essere diverso, che esistano **coppie normali** fatte

come quelle di certi romanzi, perpetuatori di quell'idea romantica.

*Dobbiamo barattare la visione romantica con una tragica (e a volte comica) consapevolezza che qualunque essere umano ci sfinirà, irriterà, farà arrabbiare, impazzire e ci deluderà, e che noi, in totale buona fede, faremo lo stesso. Il nostro senso che qualcosa ci manchi può essere eterno. Ma non c'è niente di anomalo, né ragioni per divorziare: scegliere a chi dedicare se stessi è strettamente una questione di individuare a **quale tipo di sofferenza siamo disposti a sacrificarci**.*

Questa filosofia del pessimismo, offre una soluzione a gran parte delle fatiche e delle agitazioni del matrimonio. È un pessimismo che allevia lo stress della pressione sul matrimonio imposta dalla cultura romantica, che spiega come il fallimento del nostro partner nel salvarci da dolore e tristezza non sia un argomento contro di lui né un sintomo del fatto che il rapporto meriti di fallire o debba essere modificato.

*La persona più adatta per noi non è una persona che condivide ogni nostro gusto (che non esiste), ma quella che sa gestire in modo intelligente le differenze di gusto: una persona che sa cavarsela con il disaccordo. È la capacità di tollerare le differenze con generosità, piuttosto che un'idea astratta di perfetta sintonia, a indicare che una persona è **non del tutto sbagliata**. Essere compatibili è una conseguenza dell'amore, non la sua precondizione.*

Cos'è l'istinto, a cosa serve. Riza.it

L'istinto è come le fondamenta della casa, le radici della pianta, la sorgente del fiume: la base su cui poggia l'esistenza degli uomini. L'istinto è la voce della Natura in noi, dotata di un potere immenso sul nostro benessere. Negli animali l'istinto fa compiere imprese incredibili: le api "sentono" i fiori a chilometri di distanza e un cane può ritrovare il padrone anche dopo anni. Invece accade spesso che gli uomini ne siano spaventati e lo temano, cercando di controllarlo. Accade perché l'istinto nasce prima che si formi la nostra idea del bene e del male. Ma è proprio questo che lo rende indispensabile per realizzare la nostra natura, proprio come accade ad animali e piante.

Molte cose possono aprire o chiudere le porte alla nostra componente istintuale: sono le nostre convinzioni, la concezione che abbiamo della vita, il modo di rapportarci a noi stessi, i ruoli che interpretiamo, ma anche l'educazione, le credenze religiose, il sentire comune, la morale.

Se tutte queste cose non interferiscono, l'istinto può fluire liberamente e il nostro comportamento sarà in armonia. In caso contrario si può innescare un conflitto interiore che rischia di bloccarci, di renderci finti e infelici.

Spesso quando nella vita sbagliamo è proprio perché non seguiamo l'istinto, ma regole e convenzioni, o ci facciamo condizionare da paure e sensi di colpa. Scegliamo "di testa" e poi stiamo male. Viceversa la decisione d'istinto, una volta che abbiamo imparato ad ascoltarlo, è sempre rispettosa di ciò che siamo e fa ciò che va fatto; come il seme che non si chiede se è giusto o meno germinare, o il leone ruggire, o la

pecora belare.

Chi lo soffoca vive male, perché così non va, Se riteniamo, che l'istinto non debba disturbare la nostra vita e vada domato quando non represso, innescheremo un conflitto interiore cronico che finirà per farci prendere decisioni che non ci appartengono e ci spingono a vivere una vita fasulla.

Quando lasciamo che gli istinti fluiscano liberamente e si traducano subito in emozioni, sentimenti, pensieri, idee, creatività, allora dalle zone profonde del cervello arriva l'ispirazione per prendere ogni volta la strada giusta e vivere in uno stato armonico di benessere.

Gerd Gigerenzer: non ragionare troppo. Segui l'intuito

Monica Onore, wisecociety.it, 9 gennaio 2011

Si sceglie meglio quando ci si affida all'**intuizione** che è un'intelligenza inconscia, slegata dal ragionamento, che ci permette di agire e decidere bene con grande rapidità e precisione. A volte servono ore e giorni per prendere la decisione giusta.

Altre volte, invece, è una questione di secondi: si sceglie senza premeditazione, senza far calcoli, in pratica senza pensarci troppo.

In questo caso spesso si dice di avere avuto una buona intuizione, che non è un sesto senso, bensì un'intelligenza inconscia come gran parte della nostra attività mentale che si basa su processi estranei al ragionamento, dovuti a una razionalità che sfrutta capacità acquisite dal cervello, permettendoci di agire rapidamente e con stupefacente precisione. La qualità dell'intuizione sta nell'intelligenza dell'inconscio.

È dai tempi dell'Illuminismo che l'intuizione è considerata inferiore alla ragione.

In realtà il cervello possiede capacità che si sono sviluppate nel corso dei millenni e la mente si è adattata ad economizzare i suoi sforzi affidandosi all'inconscio. Il trucco non è accumulare informazioni su informazioni, ma selezionarle tralasciando ciò che non è necessario sapere.

La prima decisione è sempre la migliore perché è meglio decidere cosa fare senza pensarci troppo, senza aggiungere troppe informazioni, altrimenti la qualità della scelta scende di livello, diminuisce.

Se vogliamo acquistare un paio di pantaloni e siamo indecisi tra due o più modelli significa che nessuno è davvero adatto a noi.

Perché se realmente trovi la cosa giusta non perdi tempo a rifletterci e la compri subito.

Mentre le persone che tendono sempre al meglio attraverso una ricerca costante, risultano essere più inclini al perfezionismo, alla depressione con maggiori rimpianti e sensi di colpa.