

Relatività relazionale

Una mappa per capire le relazioni



Valter Viglietti

Psico Felicità

La felicità si può imparare

www.psicofelicità.blogspot.it

Relatività Relazionale

Una mappa per capire le relazioni

Solitamente, suddividiamo le relazioni umane in due ambiti ben distinti: l'amicizia e le relazioni sentimentali; e consideriamo questi due ambiti separati e "impermeabili" fra loro. In altre parole, consideriamo le due esperienze mutualmente esclusive (l'uno *oppure* l'altro). Inoltre, tendiamo a vederli in termini assoluti, specialmente le relazioni sentimentali (cerchiamo *il grande amore*, [*la donna perfetta*](#), [*il principe azzurro*](#), ecc.).

Invece, in questa mia tesi intendo mostrare come le relazioni umane, in realtà:

- avvengano sempre all'interno di un continuum qualitativo formato da infinite gradazioni, senza divisioni nette, ma anzi con frequenti sovrapposizioni e mutamenti;
- e come esse siano sempre relative (in accordo con l'intrinseca limitatezza e relatività dell'essere umano).

Il modello relazionale standard

Di seguito una figura che rappresenta il *modello relazionale standard* (fig. 1), come comunemente percepito nella nostra cultura:

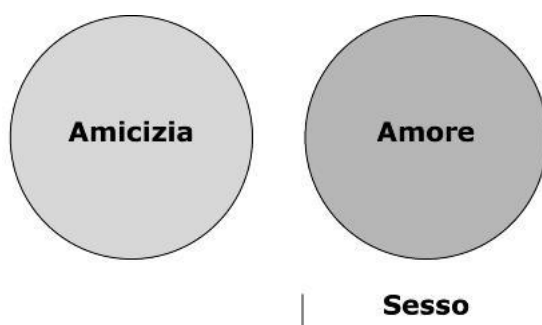


Fig. 1 - Modello relazionale standard

E' un modello rigido, tradizionale. Si esprime in termini assoluti, esclusivi, ed in "bianco e nero" (l'uno *oppure* l'altro): se due persone si relazionano, o sono amici, *oppure* sono partner/amanti; non sono previste altre possibilità. La sessualità viene concepita solo all'interno della relazione amorosa.

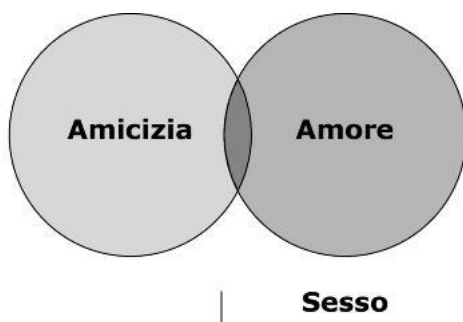


Fig. 2 - Modello relazionale standard - moderno

Ne esiste anche una variante meno rigida e più moderna (fig. 2): i due ambiti prevedono un'area di sovrapposizione (per quanto limitata) - in altre parole, i due concetti non sono più visti come assolutamente "impermeabili". Questa sovrapposizione include concetti come "Il mio partner è anche il mio migliore amico", oppure sentire amore per l'amico del cuore.

La sessualità è ancora vista come esclusiva della relazione amorosa, ma in casi limitati può anche lambire l'area dell'amicizia.

Il modello di Relatività Relazionale

A mio parere, il modello standard non corrisponde alla vera natura umana, ma è una semplificazione e una forzatura culturale; una specie di “camicia di forza” imposta alla naturale varietà e ricchezza di sfumature, proprie delle relazioni umane; a questa “camicia di forza” veniamo [abituati fin dalla nascita](#), e la diamo quindi per scontata.

In realtà, come accennavo all’inizio, le infinite possibilità delle relazioni umane si rappresentano meglio con un modello lineare e progressivo (continuum) piuttosto che binario ed esclusivo: il modello di Relatività Relazionale (fig. 3).

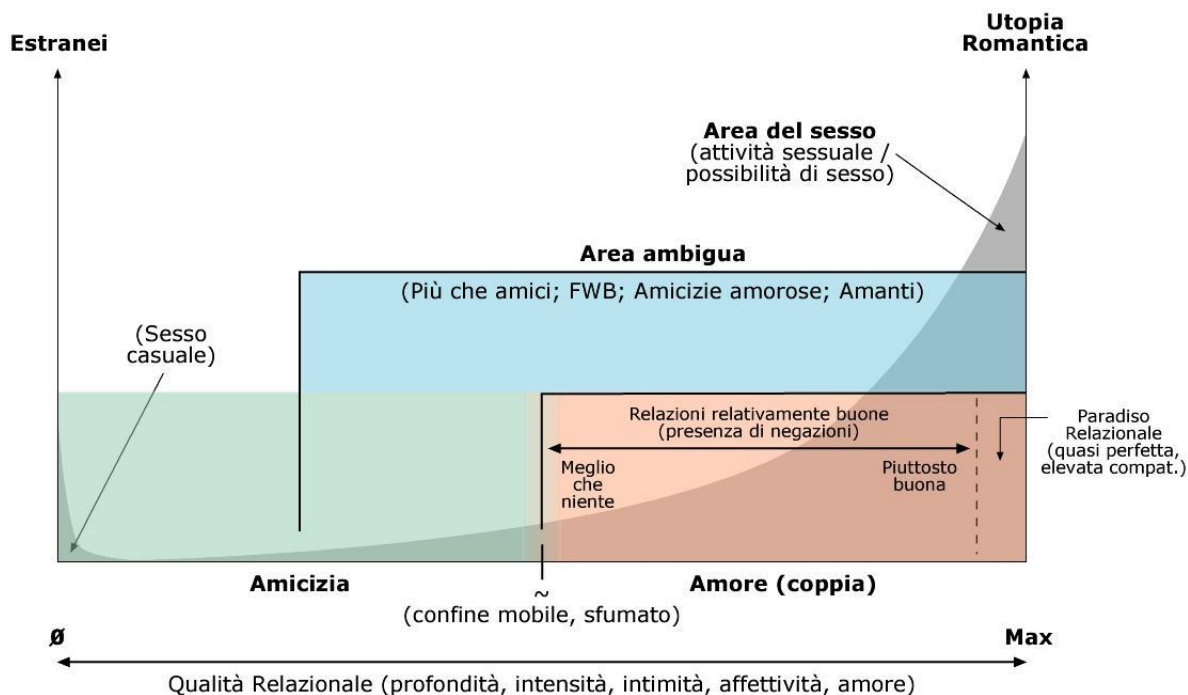


Fig. 3 - Relatività Relazionale: ogni relazione si pone in qualche punto del continuum

A prima vista questa rappresentazione può apparire confusa (ma, peraltro, non lo sono sovente anche le relazioni umane? ;-). Vediamo, in modo sintetico, le parti che la compongono.

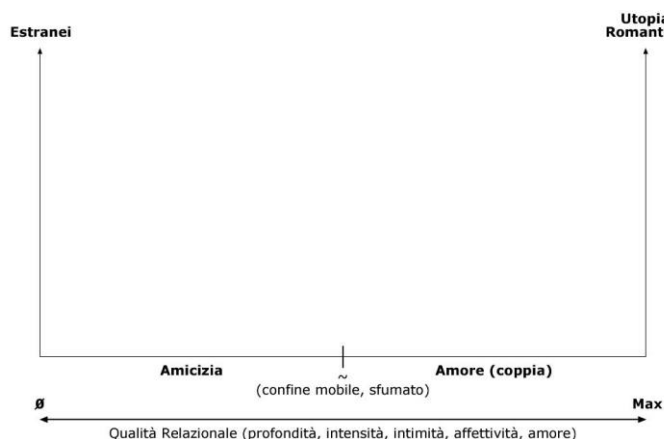


Fig. 3A - Relatività Relazionale: struttura base. In basso il continuum di Qualità Relazionale

Prima di tutto, notiamo gli estremi entro cui il modello si sviluppa (asse orizzontale del continuum di Qualità Relazionale, in basso): esso va dal punto Zero, gli estranei, a un punto massimo (Max), che corrisponde all’Utopia Romantica.

Il continuum riprende i due ambiti dell’Amicizia e dell’Amore (di coppia), nel riquadro centrale, ma la linea che li separa (indicata dal simbolo ~ di approssimazione) ci ricorda che è un confine approssimativo, sfumato (a volte i due ambiti si confondono) e mobile (cambiandone la definizione a seconda della cultura) - nonché culturale (non naturale).

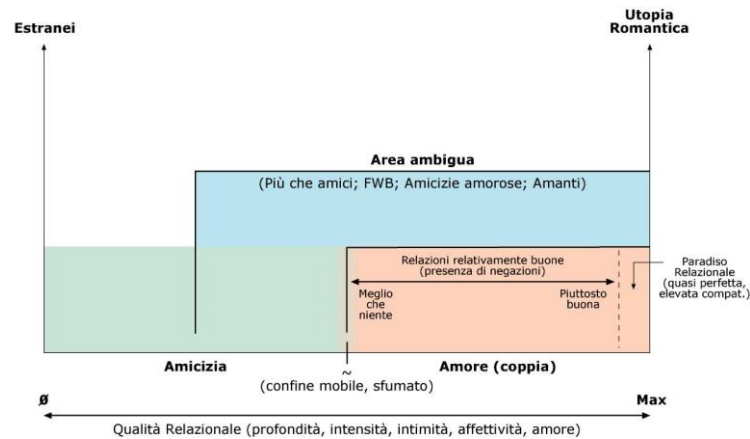


Fig. 3B - Relatività Relazionale: aree relazionali, in colore

Vengono ora evidenziate tre diverse aree relazionali, tramite i colori:

- L'area dell'Amicizia, in verde.
- L'area dell'Amore, in arancio, che si sviluppa in un'ampia zona di "Relazioni relativamente buone", e nella piccola fascia del "Paradiso Relazionale".
- Abbiamo poi una "Area ambigua", in azzurro, che include relazioni che sfuggono a definizioni precise, in cui Amicizia e Amore si mescolano (e, per questo, travalica il confine che separa i due ambiti).

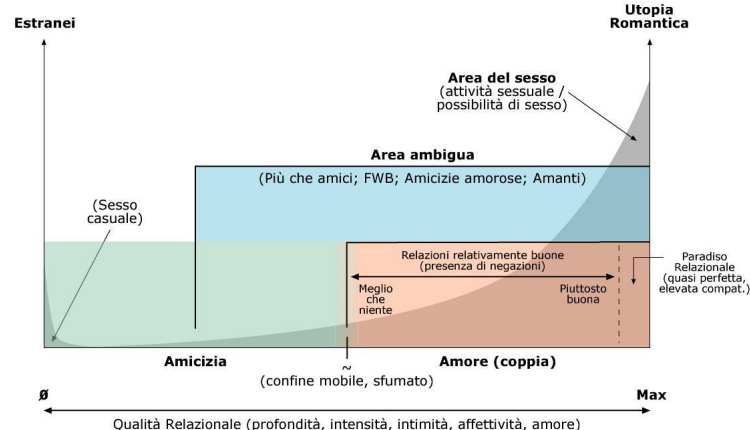


Fig. 3C - Relatività Relazionale: schema completo

Infine, la zona curvilinea sottostante, colorata in grigio, indica l'attività sessuale. Di nuovo, vediamo come questa non rispetti i confini: certo la possibilità di sesso - mediamente - aumenta con l'aumentare della Qualità Relazionale, ma accade anche al di fuori delle relazioni amorose / di coppia, e pure con estranei (come indicato alla sinistra del grafico).

In sintesi, se pensiamo ad una qualsiasi relazione (amici, amanti, coppie...), vediamo che si può situare in svariati punti del continuum, e può includere o meno il sesso. Inoltre, la stessa relazione può evolversi, cambiando intensità, qualità e posizione sul continuum. Quindi essa è relativa, mai assoluta come nel modello standard.

Ovviamente, tutto quel che riguarda i fenomeni complessi non è riducibile a schemi fissi e precisi, e questo include le relazioni umane. Quindi le mie definizioni sono solo una indicazione approssimativa, una mappa che offre dei punti di riferimento, ma non pretende di essere né categorica né esaustiva (possiamo dire che, per sua natura, anche la Relatività Relazionale è... relativa ;-).

Vediamo ora in dettaglio gli elementi sopra esposti.

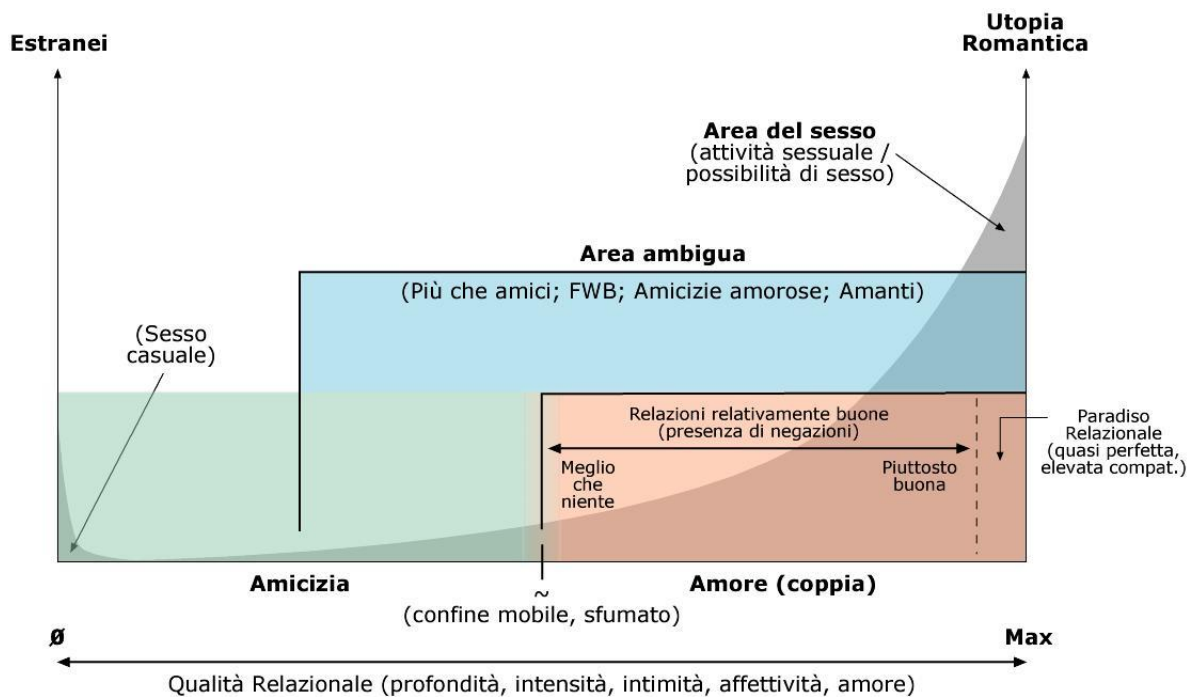


Fig. 3 - Relatività Relazionale: schema completo

Il continuum di Qualità Relazionale (asse orizzontale)

- All'estrema sinistra c'è il punto Zero, ovvero gli estranei, persone sconosciute con cui non abbiamo (ancora) alcuna relazione.
- All'estrema destra c'è il punto di massima qualità (Max), che corrisponde a quella che chiamo l'Utopia Romantica.

Nell'arco tra questi due estremi, esistono infinite sfumature di intensità e variazioni nella modalità di relazionarsi. Proprio come, in natura, i colori non esistono in sette bande nettamente separate, ma in infinite tonalità, così le relazioni accadono in svariati "colori".

Da notare che la Qualità Relazionale non è necessariamente correlata al tipo di relazione: come tutti avrete avuto modo di notare, esistono amicizie molto più profonde e affettive di certe coppie, così come relazioni giovani possono essere più autentiche e intense di relazioni di vecchia data.

Utopia Romantica: la favola dell'amore perfetto

L'Utopia Romantica è il mito sentimentale della relazione ideale, perfetta, di amore incondizionato ed eterno, fra due persone che trovano l'una nell'altra tutto quello di cui hanno bisogno. E' un mito [diffuso e perpetuato da molte fonti](#), in primis canzonette e film commerciali. Come tutti i miti, viene creduto sia perché ripetuto continuamente e dato per scontato dalla cultura ufficiale, sia perché seducente: ci crediamo perché è bello crederci. A tal punto che tendiamo a crederci, anche quando i fatti intorno a noi lo smentiscono ampiamente.

L'utopia è un luogo inarrivabile

Quindi, in pratica, L'Utopia Romantica non accade mai. Peraltro *come potrebbe accadere, fra due esseri umani imperfetti, una relazione perfetta?* Siamo tutti individui, [ciascuno è diverso dagli altri](#) e desidera cose diverse (almeno in parte), quindi nessuna coppia sarà mai compatibile al 100%. Quando ci innamoriamo perdutamente ci sembra di aver realizzato questa utopia, ma è una illusione che, prima o poi, ha termine: è dimostrato che [l'innamoramento è "programmato" per durare, al massimo, due-tre anni](#) (e sovente si esaurisce ben prima).

Con questo non voglio dire che non possano esistere relazioni di amore profondo e duraturo; certamente esistono, ma sono relativamente rare e comunque imperfette. Le ho inserite in quello che chiamo Paradiso Relazionale (estremo destro dell'area dell'Amore); sono relazioni "quasi perfette", fra due persone altamente compatibili. Quello che intendo è che *l'Utopia Romantica (come tutte le utopie) non si raggiunge mai; indica un assoluto a cui si tende, ma che non esiste nella realtà.*

L'utopia e il "vero amore"

Molti usano l'espressione "vero amore" per indicare questo tipo di amore eterno, ideale e idilliaco a cui ambiscono; con il sottinteso che ogni forma di amore al di sotto di tale perfezione, *non sia veramente amore*. Questa convinzione è pericolosa, perché spinge a svalutare ogni sentimento (e persona amarevole) che mostri mancanze o umane debolezze; e poiché siamo tutti imperfetti (chi può dire di saper amare perfettamente?), rischia di portare chi ci crede ad una delusione dietro l'altra, a fare continue critiche al partner, ad una ricerca senza fine.

L'area dell'Amore (di coppia)

A differenza del modello standard, dove l'amore esiste in una sorta di bolla spesso non meglio definita, nel modello di Relatività Relazionale anche le relazioni di coppia si sviluppano secondo un loro continuum. Ho suddiviso quest'area in una zona maggiore di "Relazioni relativamente buone", e in una ristretta fascia che chiamo "Paradiso Relazionale".

Le "Relazioni relativamente buone" sono tutte quelle in cui tra i partner la soddisfazione e/o compatibilità è - appunto - relativa. Questo accade nonostante quasi tutte le coppie, almeno in teoria, si prefiggano l'Utopia Romantica (quantomeno all'inizio). Quello che però poi accade in realtà, molto spesso, è che la coppia diventa (o è sempre stata) una coppia "incompleta": una relazione non abbastanza valida da dare ai suoi componenti un pieno e completo appagamento, ma - al tempo stesso - abbastanza funzionale da motivare la sua continuazione (a volte in attesa di incontri più fruttuosi...).

Questa insoddisfazione è però spesso mascherata, per numerose ragioni. In queste relazioni è quindi quasi sempre presente un certo livello di negazione, di fingere che vada tutto bene, di "scopare i problemi sotto il tappeto"; questo inganno accade sia verso se stessi, che verso il partner.

Naturalmente, anche le relazioni "relativamente buone" hanno un arco che va da un minimo "Meglio che niente" (al di sotto del quale la coppia tende a sciogliersi) ad un massimo (ma comunque non ottimale) di "Piuttosto buona".

Oltre questo livello, c'è la zona delle coppie che funzionano davvero bene, dall'elevata compatibilità e intesa, in cui la relazione è "quasi perfetta": quella che chiamo "Paradiso Relazionale". Le coppie davvero felici, quelle che tutti invidiano. Da notare che anche queste relazioni presentano imperfezioni e incompatibilità (inevitabili per l'umana natura), ma i partner che le vivono sanno minimizzarle, accentuando invece i lati positivi e accettando il partner per come è. Quindi le relazioni migliori, che dall'esterno possono apparirci "perfette", non sono tali in virtù di magie o incredibili colpi di fortuna, ma grazie all'impegno e alla creatività dei partner.

L'area dell'Amicizia

Va detto che anche l'area dell'Amicizia, come quella dell'Amore, si sviluppa secondo un suo continuum (dal semplice conoscente all'amico fraterno), ma non ho ritenuto necessario rappresentare queste differenze nel grafico.

Inoltre, anche se nel grafico il livello più elevato di amicizia confina con il livello più scarso di amore, questa è una imprecisione dovuta al fatto che una semplice scala lineare (come quella di Qualità Relazionale) non può rappresentare adeguatamente la complessità e la variabilità delle relazioni umane. In realtà, la Qualità Relazionale di una grande amicizia è per molti versi superiore a quella di coppie medie o mediocri.

L'Area ambigua

L'Area ambigua (in inglese "Gray Area"), include tutte quelle relazioni che non sono proprio, o soltanto, di amicizia, ma nemmeno di coppia nel senso stretto del modello standard. Come indicato dal grafico, questa area è alquanto estesa, sia perché include elementi sia dell'amicizia che dell'amore, sia perché ha un'ampia variabilità di Qualità Relazionale (da superficiale a molto profonda).

Alcuni esempi di relazioni che ricadono in quest'area sono:

- Più che amici: fondamentalmente amici, ma in cui c'è qualcosa che va oltre, che può includere anche elementi sessuali.
- Amici con benefici (dall'inglese "Friends With Benefits", FWB); ovvero amici che hanno anche rapporti sessuali. In italiano si usa il termine "trombamici", ma viene usato più nel senso di sesso casuale, mentre FWB si riferisce più a vere amicizie.

- Amicizie amorose: relazioni amicali che hanno una profondità affettiva simile a quella di una coppia, ma che - per varie ragioni - non diventano una coppia. Possono includere o meno l'elemento sessuale.
- Amanti: relazioni con una intensità passionale simile a quella di una coppia, ma che per ragioni personali (es. di non impegno) o funzionali (es. persone sposate) non diventano coppie a tutti gli effetti.

L'Area del sesso

A differenza del modello standard, in cui si afferma che il sesso esiste solo e soltanto (o dovrebbe esistere) insieme all'amore, qualunque persona che abbia una minima conoscenza del mondo reale sa che il sesso accade quasi ovunque, e in svariati tipi di relazioni.

Vediamo così nel grafico che il sesso può avvenire anche nell'area dell'Amicizia (benché in misura minore e meno frequente che altrove), e sicuramente nelle relazioni incluse nell'Area ambigua. Inoltre, non dimentichiamo che rapporti sessuali accadono anche con estranei (vedi piccola zona in grigio a sinistra): sesso casuale, incontri di una notte, ecc. Questi avvengono vuoi per improvvisa e irresistibile attrazione, vuoi per altri fattori più o meno contingenti (per esempio l'alcol), ma anche intenzionalmente, per puro e semplice desiderio. Il sesso è quindi un'attività (e un bisogno) che non è necessariamente collegato al tipo di relazione, né alla sua qualità.

Benché il livello di attività sessuale (o probabilità che avvenga) viene rappresentato nel grafico con un andamento progressivo, legato al crescere della Qualità Relazionale, questo rappresenta soltanto una tendenza, una media. In realtà, in alcuni casi l'intensità o frequenza dell'attività sessuale non rispecchia questa curva: alcune relazioni fuori dall'Area dell'amore possono presentare una sessualità travolgente (sesso casuale, amanti), così come in alcune relazioni di coppia la sessualità ha livelli scarsi o infrequenti (specialmente avvicinandosi alla zona del "Meglio che niente").

I perché della Relatività Relazionale

Ci si potrebbe chiedere perché complicarsi la vita con tutti questi elementi, quando il modello relazionale standard descrive comunque la maggioranza dei casi (benché in modo estremamente semplificato).

La mia risposta è che *la vita è complicata*, per sua natura, e il modello standard non la semplifica; anzi la complica ulteriormente, perché ci confonde le idee. La mia idea di Relatività Relazionale è nata dal notare una gran quantità di relazioni fuori dallo schema standard, che pure esistono ed - anzi - continuano ad aumentare (man mano che la società si evolve e i vecchi schemi diventano sempre meno adeguati). E non solo il modello standard le ignora, ma nella nostra cultura mancano spesso anche le parole per descrivere questa molteplicità: ci troviamo quindi a vedere e vivere, tutti giorni, esperienze di cui è persino difficile parlare, perché per la nostra cultura sono "invisibili" (o deprecate), e spesso ci mancano anche gli strumenti per capirle. La Relatività Relazionale vuole essere uno strumento in tal senso.

Il modello standard non solo è severamente limitato, ma è molto ingannevole: finché ragioniamo (e parliamo) nei termini del modello standard, tendiamo a ignorare o dimenticare tutte le (numerose) possibilità relazionali che esulano da esso. E tendiamo a squalificarle, se non addirittura a condannarle: perché non le comprendiamo, perché ci sembrano sbagliate, o perché il loro essere "strane" ci disturba (in quanto smentisce la semplicità artificiosa e rassicurante del modello standard, e ci spinge a sforzarci per afferrare la loro complessità).

Noi usiamo i modelli come delle mappe, per capire la realtà e muoverci in essa. Ma se il modello non rispecchia la realtà, esso ci confonde e ci conduce a sbagliare. Se ci basiamo sul modello standard (che, come abbiamo visto, ha ben poco a che fare con la natura complessa e variegata delle relazioni reali) per capire gli altri e per le nostre scelte personali, inevitabilmente non potremo capire loro e non sapremo fare le scelte giuste per noi; la "mappa" ci porterà fuori strada. Non troveremo mai la nostra felicità seguendo uno schema altrui. Pensiamo a tutte quelle persone i cui gusti e desideri escono dagli schemi tradizionali, che si sentono giudicati e sbagliati e magari lottano contro la propria natura.

Il potere normativo del modello standard è soffocante, anche perché ad esso si associano altri imperativi sociali: la coppia stessa (per cui l'essere single viene visto come sospetto o segno di inferiorità); l'Utopia Romantica (a cui tutte le coppie dovrebbero giungere, o quantomeno tendere); il modello di "famiglia felice" con inclusa procreazione (e quindi anche eteronormativo); [la monogamia a vita](#); ecc. Tutti questi imperativi pesano sulle persone che non

possono (o non vogliono) seguirli: pensiamo a chi non trova (o non vuole) un partner, a chi divorzia, agli omosessuali, a quelli che non desiderano figli, o a cui non interessa formare una famiglia, o che - ancora - desiderano una famiglia non tradizionale, a chi è attratto da una sessualità alternativa... Per tutti costoro, la Relatività Relazionale mostra come non ci sia nulla di male nelle loro scelte o preferenze, perché il mondo reale delle relazioni è variegato.

Il limite maggiore del modello standard è che funziona in modo assoluto, in “bianco e nero”, perciò ci porta a ragionare nello stesso modo: ma siccome la vita reale non è mai assoluta, seguendolo ci ritroveremo sempre confusi, spiazzati e delusi. Invece, accettando che le relazioni sono sempre relative, ci approcceremo ad esse in modo realistico e aperto: senza [aspettative illusorie](#) o ricette irragionevoli, saremo in grado di viverle al meglio.

I pericoli dell'Utopia Romantica (UR)

Riprendo questo elemento per evidenziarne i numerosi rischi impliciti, poiché - come per tutti i miti - il rischio di farsi confondere le idee ed esserne sedotti (con tutte le conseguenze) è elevato. L'UR ci presenta l'idea di un “partner ideale”, perfetto, unico e *destinato* ad unirsi a noi (in inglese “the One” - ovvero l'eletto, l'unico e il solo), la persona “giusta”, l'anima gemella come *unica* persona a me destinata. Però:

- Abbiamo già osservato come nessun essere umano reale possa essere un partner perfetto. Peraltro, semanticamente parlando, “ideale” è proprio l'opposto di “reale”.
- Unico vuol dire che, se non ci capitasse mai di incontrare questa persona, saremmo sentimentalmente perduti. Il che è spaventoso e deprimente.
- E se invece che uno, ci fossero *molti* partner possibili per ciascuno di noi, altamente compatibili, al mondo? E' di certo un'ipotesi più incoraggiante (oltre che più probabile).
- Moltissime persone non incontrano mai questo fantomatico ideale: vuol dire che il destino si è dimenticato di loro? O che questo destino vale solo per pochi eletti? O, piuttosto, che questo presunto destino è immaginario?

L'UR ci induce ad *aspettarci l'assoluto*, ad aspettarci dal partner una *perfezione impossibile*: che egli soddisfi tutti i nostri bisogni; che indovini i nostri desideri senza bisogno di parlare; che si comporti sempre nel modo migliore per noi; che non provi mai desiderio verso altre persone. E questa [aspettativa](#) prima o poi ci porta a soffrire per l'inevitabile delusione, e a prendersela col partner per averci deluso: a condannarlo per la sua imperfetta umanità.

L'UR implica, per molti, l'illusione che la persona “giusta” mi amerà semplicemente perché sono io, senza che io debba fare o dare nulla. Ma questo tipo di amore “passivo”, in cui si viene amati per il solo fatto di esistere, accade solo tra genitori e figli (ed anche lì, è tutt'altro che scontato). Una relazione sana fra adulti, invece, è tanto più funzionale quanto più ciascuno è in grado di nutrire i bisogni dell'altro, il che richiede una partecipazione attiva, capacità di cambiare e crescere, di adattamento e compromesso: in pratica, veniamo amati anche per quello che sappiamo dare al partner (vedi più avanti “*Valore di mercato relazionale*”). Al contrario, l'UR consente alle persone immature di sfuggire la necessità di evolversi (e quindi sviluppare le doti per costruire una relazione efficace), cullandole nell'attesa della persona “giusta” che - magicamente - li amerà a prescindere (anche se sono in grado di dare poco o nulla).

L'UR ci spinge a rifiutare relazioni positive ma incomplete (relative, appunto), e quindi a vivere meno intensamente: più poveri, soli e denutriti (affettivamente e sessualmente); l'UR ci esorta a rifiutare qualsiasi relazione che non rientri nei suoi modelli idealizzati (*il grande amore, la donna perfetta, il principe azzurro, “finché morte non ci separi”, ecc.*) (vedi più avanti il paragrafo “Aspettando Godot”). Vale la pena ricordare come sia scientificamente provato che il contatto tattile e una buona attività sessuale sono importanti per la salute sia fisica che psicologica; e questo funziona anche se la relazione non è pienamente appagante.

L'UR ci porta a credere che l'amore possa mantenersi sempre uguale a se stesso, che i sentimenti possano essere stabili e immutabili. In realtà, *tutto cambia nella vita*, ed [emozioni e sentimenti sono particolarmente inclini al cambiamento](#). Nessuno sente la medesima emozione di un mese prima, nessuno ama qualcuno allo stesso identico modo di un anno fa. Amare una persona per tutta la vita è possibile, ma anche quell'amore cambia, si trasforma ed evolve nel tempo. Pensare che l'amore debba rimanere sempre uguale, ci spinge ad aggrapparci al passato ed a negare quello che man mano diventiamo (quindi a mentire).

L'UR ci convince che una relazione valida debba necessariamente durare tutta la vita, essere monogamica ed esclusiva. Però:

- Molte relazioni hanno una durata relativa. E, per buona parte di questa durata, sono spesso positive e felici. Il fatto che finiscano, non implica che non abbiano valore. *Il valore di una relazione non dovrebbe essere misurato dalla sua durata, ma dalla sua qualità*, dall'intensità, dalla felicità che reca ai partner, e - si spera - dall'incoraggiare i partner a diventare persone migliori.
- La monogamia va benissimo, a condizione che sia una libera scelta e [finché funziona per entrambi i partner](#). Ma non di rado, e specialmente col tempo, uno o entrambi i partner si ritrovano limitati e costretti da essa. A volte sorgono bisogni che il partner non vuole (o non può) soddisfare; a volte le persone scoprono in sé un'inclinazione naturale ad interessare relazioni molteplici; a volte ci si ritrova ad amare più persone. In questi ed altri casi, l'esclusività si trasforma da dono a prigionia. E' quindi importante non escludere la possibilità di aprirsi, nel corso del tempo, a [modalità relazionali alternative](#) (vedi ad esempio la [visione poliamorosa](#) - in inglese [Polyamory](#) - e un [libro sull'argomento](#)), e che possono diventare più funzionali e appaganti per la relazione; una possibilità che l'ideale dell'UR nega a priori.

L'Utopia Romantica è un istinto naturale?

Una possibile obiezione alla mia critica, è che le persone tendono naturalmente verso l'Utopia Romantica: in parte è vero, perché gli esseri umani ambiscono istintivamente all'assoluto, al massimo, specialmente nelle questioni emozionali (chi desidera un amico scadente o un amore blando?). In parte, però, questa tendenza è alimentata dalla cultura "romantica" in cui viviamo, dove l'UR è fortemente e continuamente propagandata, [attraverso tutti i media](#) (mentre modalità relazionali alternative vengono solitamente disprezzate o viste con sospetto). E questo accade non perché la nostra cultura sia particolarmente sentimentale, ma perché *le relazioni stabili e la monogamia sono utili alla società stessa*: e la società, come tutte le istituzioni, ha più a cuore il proprio sviluppo che la felicità dei suoi membri.

L'UR è utile alla società (perché la coppia stabile contribuisce alla stabilità sociale, e perché le persone che reprimono la loro libido sono più controllabili), e per la crescita dei figli (che, ovviamente, traggono giovamento da un'unione stabile). Non è utile, invece, alle coppie stesse, poiché le infonde di idealizzazioni, illusioni e pretese reciproche; spingendole a basare la loro relazioni su basi irreali, in molti casi ne favorisce il fallimento (come esposto sopra).

Quindi, non crediate che il modello standard e l'UR siano pensati per rendervi felici: essi sono nati in primo luogo per rendervi "sudditi" (ovvero, componenti efficienti della collettività). La felicità individuale si raggiunge solo attraverso scelte personali, non tramite direttive rigide emanate dall'alto. Peraltro, come potrebbe rendervi felici puntare ad un obiettivo che non si può raggiungere? E' una "corsa del topo", e infatti quelli che inseguono ossessivamente l'UR sono sempre frustrati o soli (o affliggono i loro partner con pretese continue).

Certo, le coppie realmente felici esistono (benché rare), ma non sono "utopiche", sono anzi realistiche: sanno accettare le imperfezioni del partner e della relazione (vedi "Paradiso Relazionale" più sopra).

Aspettando Godot

Vivere in attesa della "persona giusta", ideale, o della relazione perfetta che non ci deluderà mai, rischia di metterci nella situazione di "aspettare Godot". Ovvero, come accade nel testo teatrale di Samuel Beckett *"Aspettando Godot"*, attendere indefinitamente ed invano qualcosa che potrebbe anche non arrivare - e che, sovente, non arriva davvero mai. Una vita in eterna attesa, invece che vissuta.

Ma che razza di vita è questa? Sembra una vita da *zombie*: una vita-poco-viva, una non-morte molto prima della morte fisica (almeno dal punto di vista affettivo / sentimentale). Eppure, è proprio quello che rischia chi aderisce obbediente al dettame dell'UR, per cui solo una relazione perfetta è degna di essere vissuta, e quelle imperfette (quindi umane, relative e reali) sono da scartare senza ombra di dubbio.

In buona sostanza, l'Utopia Romantica è - per molti versi - simile alla *pornografia*: è eccitante e seducente, rappresenta qualcosa che a molti piacerebbe vivere, ma è altamente irrealista. Come la pornografia, può essere godibile e funzionale se confinata a momenti ricreativi e di evasione, ma non andrebbe presa come riferimento per la vita vera.

L'UR, come tutte le utopie, non è qualcosa che si raggiunge, ma serve ad indicare una direzione, a rammentarci un obiettivo elevato. I sogni sono una cosa bellissima, ma confondere sogno e realtà è solitamente fuorviante e pericoloso.

Valore di mercato relazionale (VMR)

Uno dei concetti utili associati alla Relatività Relazionale, è che anche il nostro personale "valore" nelle relazioni è relativo; ovvero, le reazioni che riceviamo dalle altre persone, e la qualità delle nostre relazioni, sono collegati alla nostra qualità come individui (a partire, ovviamente, dalla nostra capacità di creare e coltivare relazioni positive).

In altre parole, ognuno ha quello che potremmo chiamare "*Valore di mercato relazionale*" (VMR). Come un qualsiasi oggetto ha un valore di mercato (a seconda delle sue caratteristiche e dell'interesse di eventuali compratori), che determina quanto sarà richiesto e le reazioni degli acquirenti, così anche ogni persona ha un "valore" per le altre persone, in base a quello che può offrire. Questo è un concetto che, solitamente, incontra molta resistenza: sia perché è un argomento quasi sempre ignorato e quindi sconosciuto ai più, sia perché sentirsi misurati e valutati genera fastidio (specialmente alle persone che hanno *poca stima di sé*). Però appare ovvio che, ai nostri occhi, ogni persona ha un valore diverso; e così è per noi stessi agli occhi altrui. Voglio però precisare che con "*valore*" non intendo il valore come persona, bensì quello "*di mercato*", cioè la reazione positiva o meno che gli altri hanno verso di noi; il loro livello di interesse o disinteresse verso di noi.

Di solito, le persone credono che i risultati ottenuti sul piano relazionale dipendano solo da fattori semplici (bellezza, denaro, sex appeal), oppure che siano casuali, che dipendano dalla fortuna o da fattori imponderabili. Molti amano credere che "tutti abbiamo lo stesso valore", il che è ovviamente rassicurante; ma basta ipotizzare che uomini come George Clooney o Brad Pitt abbiano lo stesso "valore relazionale" (cioè piacciono o attraggano) quanto Woody Allen o Danny De Vito, per vedere come questa ipotesi sia tanto idealistica quanto infondata.

La somma delle nostre qualità

In realtà, *il nostro VMR è formato da tutto quello che possiamo offrire agli altri*. In parte anche il VMR è *relativo*, non assoluto, nel senso che dipende anche dai gusti delle persone che abbiamo di fronte (non tutte le qualità sono apprezzate allo stesso modo da tutti); ma relativo fino a un certo punto, perché certe qualità (come l'essere in salute o la fiducia in se stessi) tendono ad avere un valore *universale*.

Benché il concetto di VMR non sia direttamente collegato al grafico della Relatività Relazionale, ho ritenuto utile includerlo perché anch'esso esprime la natura relativa delle relazioni. Ed anche perché può aiutare a comprendere meglio la complessità e le svariate possibilità delle relazioni, nonché la propria vita relazionale. Per esempio, realizzare di avere un VMR basso può aiutare a capire il motivo per cui tendiamo a ritrovarci in relazioni di scarsa qualità, situate verso sinistra sul continuum di Qualità Relazionale, piuttosto che a destra (VMR alto): non è caso, malasorte o l'ingratitude altrui ma, piuttosto, il fatto che tendiamo a relazionarci con persone che hanno un VMR simile al nostro (poiché quelli con VMR inferiore non ci attraggono, e quelli con VMR superiore non sono interessati a noi). Allo stesso modo, il fatto di non essere mai riusciti a costruire una relazione con una qualità da "Paradiso Relazionale", può dipendere - almeno in parte - dall'aver un VMR basso.

Ho sviluppato il concetto di VMR in modo più esteso e dettagliato, inclusi paragrafi su come usarlo per migliorare le proprie relazioni e su come aumentarlo, sul mio blog nel post "[Quanto vali come partner? Il tuo 'valore di mercato' nelle relazioni](#)".

Anche il matrimonio è relativo

E' il caso di ricordare che il modello di matrimonio (e di relazione sentimentale) normalmente ritenuto l'unico "giusto", ovvero quello di *coppia monogamica chiusa basata sull'amore e sulla fedeltà*, è una "invenzione" relativamente recente. Esso si è sviluppato a partire dalla fine del XVIII secolo, ed è giunto a diventare lo standard (quantomeno in Europa e USA), solo nella metà del XX secolo. Nelle epoche precedenti, e nell'arco delle varie culture e società, *i modelli di relazione e matrimonio sono stati molti e variegati*. Il che conferma ulteriormente l'ampia relatività delle relazioni umane.

A questo proposito, vedere l'ottimo libro "[Marriage, a History](#)" ("Storia del matrimonio") di [Stephanie Coontz](#), dove vengono esposte le varie possibilità e le sorprendenti variazioni che la relazione sentimentale ha assunto (e ancora assume) nel corso del tempo.

Conclusioni

In sintesi, noi tendiamo a considerare le relazioni (specialmente sentimentali) in modo *assoluto*: le pensiamo o vogliamo complete, illimitate, costanti, per sempre; mentre in pratica esse esistono in modo più o meno *relativo*: incomplete, limitate, mutevoli, temporanee (come, peraltro, praticamente tutto nell'esistenza umana).

Le vediamo assolute sia perché la nostra cultura ci spinge in tal senso, ma ancor più perché ci piacerebbe che fosse così:

- Quando c'è una persona a cui siamo legati, vorremmo essere speciali per costei, e non rischiare di perderla.
- Quando viviamo una storia d'amore, vorremmo credere di essere [unici e insostituibili](#) per il nostro partner, e quando siamo felici vorremmo che quella felicità durasse per sempre.

Chi mai vorrebbe sentirsi dire "Sei relativamente importante", "Sei temporaneo", "Sei sostituibile", "Sono legato a te perché ti trovo meraviglioso, ma in futuro potrei incontrare qualcuno ancor più meraviglioso"? Sentirselo dire sarebbe inquietante, destabilizzante e persino spaventoso; ci indurrebbe un'ansia continua. Ed è proprio per questo che, quando pensiamo e viviamo le relazioni, coltiviamo l'illusione dell'assoluto. Per tenere lontane l'incertezza e la sofferenza. L'assoluto ci conquista perché ci offre una (spesso illusoria) sicurezza.

Ci comportiamo similmente verso l'idea della nostra morte, un fatto inevitabile e indubitabile, ma che facciamo di tutto per dimenticare e tenere lontano dalla nostra coscienza, talmente ci spaventa. Ma questo tipo di "perdite di coscienza", questa "forzose dimenticanze", per quanto umanissime, non ci aiutano a relazionarci in modo efficace con la vita reale, ed anzi diventano spesso ostacoli a comportamenti efficaci e costruttivi.

E quindi, in conclusione, dovremmo chiedere a noi stessi: preferisco credere alle "favole", o piuttosto vedere le relazioni come realmente operano?

Passare da una visione rigida e schematica delle relazioni, ad una comprensione della loro fluidità, ci permette di evitare la trappola di svalutare o rifiutare ogni relazione "relativa" (cioè incompleta rispetto ai nostri ideali, ma comunque di qualche valore); consentendoci invece di viverla ed apprezzare ciò che di positivo ha da offrirci. Viceversa, finché rimaniamo in una visione tradizionale dei rapporti e restiamo aggrappati all'ideale dell'Utopia Romantica, tenderemo a rifiutare tutte le opportunità di relazione incomplete (ma che ci offrirebbero comunque elementi di felicità, nutrimento e crescita), restando in attesa di una perfezione che potrebbe anche non arrivare mai.

Articoli correlati

Altri post con argomenti collegati (per una descrizione, fermate il puntatore sul link):

- [Tutto è relativo](#)
 - [13 bugie sull'amore a cui quasi tutti credono](#)
 - [Come funziona l'attrazione: cosa piace a uomini e donne, e perché](#)
 - [Alla ricerca di certezze nella vita](#)
 - [Aspettative errate sulle relazioni](#) (che ci rovinano la vita)
-

Sommario

Una mappa per capire le relazioni	1
Il modello relazionale standard	1
Il modello di Relatività Relazionale	2
I perché della Relatività Relazionale.....	6
I pericoli dell'Utopia Romantica (UR)	7
Valore di mercato relazionale (VMR)	9
Anche il matrimonio è relativo.....	9
Conclusioni	10