Dialogo a tavola, lo specchio di una coppia

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Un ristorante estivo è un ottimo osservatorio sociale. E molto fa pensare che rispecchi esattamente quello che succede nell'intimità della propria casa. Non fa differenza che si trovi in riva al mare, in montagna, sui laghi o in città; in una deliziosa villa nella campagna francese trasformata in hotel di charme, o in un allegro agriturismo, colorato e affettuoso, sulle colline venete. L'età è la discriminante più forte. Il livello culturale e l'educazione aggiungono poi varietà al fattore età. Le coppie sui cinquanta-sessant'anni in genere conversano tra loro, soprattutto se colte e se l'unione ha ancora una bella vita emotiva. Altrimenti stanno silenziose, con commenti limitati al cibo. I quarantenni parlano tra loro fittamente, se in coppia e innamorati da poco. Più spesso triangolano sui figli. Le coppie giovani, invece, tendono a conversare più col telefonino o lo smartphone che non con il compagno o la compagna di cena. E quand'anche parlino tra loro sono continuamente interrotti da messaggi in arrivo, o triangolano sull'ultimo messaggio o foto.

E' solo un fatto di costume? Di abitudini e di educazione? O questo radicale cambiamento nello stile delle conversazioni a tavola indica qualcosa di più profondo? Osservando, si notano differenze molto interessanti. Le atmosfere che circondano la tavola per esempio. Sono belle le tavole abitate da passioni chiare: la gioia, l'allegria, la fiducia. Anche la speranza, che invisibile accompagna le persone che nell'amore, nell'amicizia, nel lavoro o nella vita stanno bene insieme. Perché hanno sempre qualcosa da dirsi, da condividere con gusto. E si cercano per quel piacere non solo di cenare insieme, ma di conversare col gusto di condividerlo con una persona che parla al loro cuore. Mettono a disagio quelle abitate da passioni oscure: la collera, la rabbia, la gelosia. Inquietano in modo sottile quelle abitate dall'indifferenza. Quello che più colpisce è la sensazione di "muro di vetro" nei molti tavoli in cui gli sguardi sono più fissi sul telefonino che sul/la partner. E la frequenza di sguardi sull'apparecchio è nettamente superiore a quello sul/la partner. E, a volte, persino sul figlio piccolo, se c'è.

Cosa implica questa continua intrusione del mondo "altro" in uno dei pochi momenti di intimità (a parte il sesso) che ormai resta alla coppia? Innanzitutto, un continuo disturbo alla conversazione. E' difficile parlare di sé in modo intimo, profondo e reciprocamente esclusivo, svelarsi e appartenersi, entrare in vibrazione e in sintonia, con il disturbante rumore di fondo dei messaggi. E' difficile raccontarsi un mondo di esperienze, di momenti felici, per condividere una pausa di allegria, di gioia, di entusiasmo che sono un fattore positivissimo di unione: «Riusciva sempre a farmi ridere così di gusto. E' questo che mi ha fatta innamorare». E' ancora più difficile quando si sente il bisogno di raccontare traumi e sofferenze: quando il bisogno di un ascolto intenso cerca negli occhi dell'altro/a una disponibilità ad accogliere un segreto, o un dolore, con quell'abbraccio empatico che solo lo sguardo concentrato e dedicato può dare. Ma come faccio ad ascoltarti intensamente, se nel frattempo sono già arrivati tre bip-bip? Vale nell'amore, ma anche nell'amicizia vera, che è ben altro dalla conoscenza superficiale. Dove tutti sono amici, ma sconosciuti nella sostanza interiore.

Si dice che i giovani oggi sono più intelligenti. Hanno certamente moltissima intelligenza tecnologica, molta più dei genitori e infinitamente più dei nonni. Tuttavia, sul fronte

dell'intelligenza emotiva, gli indizi non sono confortanti. «Parlami d'amore…»: il tessuto di un legame profondo è fatto non solo di parole, ma di toni di voce, di sguardi, di profumi, di atmosfere esclusive («Io e te da soli…») , di feromoni che danzano invisibili mentre ci parliamo, e con le parole ci accarezziamo. Molta solitudine, e molta vulnerabilità alla rottura precoce delle coppie e delle famiglie, nasce anche da questo scarso allenamento all'empatia, e dalla perdita del gusto di conversare, soprattutto a casa, in coppia e con i figli. Perché non regalarci un'ora al giorno di silenzio tecnologico, almeno quando si cena? Cominciando in vacanza.