

Dr. Jean Claude Badard  
Esperto in psicosomatica e  
psicogenealogia

# L'INTERVISTA A J. C. BADARD

Alla fitta riunione per programmare la nuova uscita di Amasra i toni si sono energizzati quando è stato il momento di parlare dell'argomento degli articoli. Ferma la volontà di proseguire il discorso sulla relazione che tanto ha



avuto successo nel primo numero. Dopo una folta carrellata di nomi ed esperti del settore la scelta è caduta su Jean Claude Badard ricercatore, formatore, esperto in psicosomatica e psicogenealogia. Educatore in équipe di prevenzione. Formatore nel campo del servizio specializzato con esperienza sociale dal 1973 al 1980; attivatore di strutture di intervento sociale multidisciplinare. Psicologo e sociologo specializzato in psicologia animale e comportamento umano, sociologia dell'evoluzione della specie, biologia del comportamento, psicologia e sociologia istituzionale (il gruppo e il territorio), psicosomatica, psicologia transfamiliare, psicologia e sociologia di coppia. Così indosso la mia veste da giornalista, il non giudizio, per accogliere ciò che mi sarebbe stato detto, ma la mia parte più umana ha fatto capolino facendo sì che mi aspettassi un uomo impettito e un po' sopra le righe visto il vasto e altisonante curriculum, invece sono stata piacevolmente stupita dalla serena e gioiosa accoglienza di un uomo che ha lo sguardo pulito che va verso l'infinito.

La relazione moderna: occupatevi del vostro sistema emozionale

Ci accomodiamo in un caloroso studio mansardato, con una bella luce brillante che entra dal giardino rigoglioso. Dopo i doverosi convenevoli la discussione parte subito col tono quasi informale della chiacchierata tra vecchi conoscenti così porgo la mia prima domanda:

**Qual è secondo lei il senso profondo della relazione?**

Una risatina precede la risposta: il senso? Il senso si è perso. Molti confondono la relazione con la struttura in realtà la relazione è semplicemente l'incontro di due esseri che si dedicano l'uno all'altro. E' forse la più grande opportunità di evoluzione.

**La sintesi è: dimenticati di te.**

Dimenticati del tuo personaggio, di ciò che hai costruito intorno ad esso, un po' come in un percorso spirituale, allora trovi l'altro e trovi te stesso.

Io sono molto colpito di come la cultura, cambiando, mano a mano ha copiato il sistema economico e siamo diventati una cultura di consumo anche nell'approccio con l'altro: prima mi va e lo prendo, poi non mi va più e lo butto, come si fa con gli oggetti così si fa con la gente. Queste non sono relazioni, sono storielle, soddisfazioni di un momento. Anche la sessualità ovviamente ne risente ed è un disastro. Provo a spiegare che la sessualità non è la genitalità ma è un insieme di emozioni, seduzione, romanticismo, fusione ma il messaggio passa difficilmente. In una cultura molto repressa come quella italiana, ci si trova spesso a scivolare da una genitalità molto maschile alla trasgressione perché non si conosce più il senso dell'incontro.

Gli uomini non si curano e non si curano che l'altro stia bene. La sessualità è il dedicarsi al piacere dell'altro e l'altro si dedicherà al mio. Siamo in un momento culturale molto veloce, siamo nella transizione dove c'è un momento di vuoto, non dobbiamo perdere però di vista che l'amore esiste.

Di veri innamorati ne conosco ed è bellissimo. Ed è possibile perché ci sono stimoli che mettono in moto gli ormoni e mettono in moto le emozioni.

**Ritiene che esista la possibilità di stare assieme in modo costruttivo per molto tempo o addirittura per tutta la vita?**

Certamente, partiamo dalla psicobiologia: che cos'è l'innamoramento? E' un insieme di ormoni, e non parlo di ormoni sessuali, tipo dopamina e noradrenalina, che sono ad un livello alto.

Sono alti perché ci sono stimoli o autostimoli che li fanno aumentare. Questi stimoli sono: mai troppa sicurezza, molte sorprese, e ogni tanto un po' di mancanza; questo tiene alti gli ormoni.

Le persone invece hanno un atteggiamento

estremamente diverso: quando incontrano l'altro, la prima cosa che fanno è cercare nessuna mancanza, la sicurezza assoluta e una quotidianità malvissuta; e gli ormoni si abbassano.

A volte chiedo agli uomini di un corso quali sono i fiori preferiti della vostra compagna? E la risposta spesso è che non lo sanno. Non si vede l'altro, non si conosce l'altro, poi per forza le relazioni non durano.

Ma è da capire che non c'è nulla che impedisca che una relazione possa durare, è la disattenzione dei membri della coppia a farla finire.

Considera che l'innamoramento ha in se lo stesso meccanismo del rapporto discepolo maestro è una cosa molto evolutiva.

**Quale pensa sia il principale problema delle coppie moderne?**

Quando siamo piccoli creiamo un'identità e una personalità. Questa personalità mentale va in un senso che è diverso da quello della biologia, degli ormoni, è come se andassero in due binari diversi.

Se mettiamo assieme i due binari il mezzo va bene, se viaggiamo su un solo binario il mezzo è instabile e finirà per deragliare.

Quello che mi vien da dire ai lettori è: occupatevi del vostro sistema emozionale. La personalità viene formata anche dalle mancanze affettive che creano paure per cui cercherò di colmarle con strutture esterne che non corrispondono, però, ad una reale situazione. Cerco di spiegarmi meglio: se sono innamorato forse posso pensare di sposarmi per dare una forma e rendere esplicito al Mondo ciò che già esiste, ma se non sono innamorato il matrimonio è un contenitore vuoto.

**Secondo lei, come i mezzi di comunicazione moderni influenzano la coppia?**

Io credo non cambi niente, il problema sta alla fonte. Però è meglio distinguere: è bellissimo poter sapere in tempo reale cosa accade nel Mondo. Un'altra cosa, invece, è la comunicazione interpersonale: oggi c'è una grande abbondanza di comunicazione che trasporta il niente, la gente non si dice niente. Comunicare vuol dire parlare di se stessi, delle proprie emozioni, dei propri progetti, dei propri dolori. Oggi la gente comunica con messaggi che non contengono sostanza. Mi ricordo una sera a cena al ristorante, c'era una tavolata di adolescenti. Io li osservavo, nessuno parlava tra di loro ma erano intenti a guardare il telefonino. Ma la cosa assurda è che non parlavano con persone esterne, comunicavano tra di loro.

**Ha un consiglio da lasciare in dono ai lettori?**

**Ascoltate voi stessi, abbassate il mentale, provate ad amare, ma soprattutto: lasciatevi amare!**

A.B.