



Rapporto di Coppia

Relazione, Intimità e Crisi

Il rapporto di coppia

Secondo molti autori (Sternberg, 1998) la vita di coppia segue un percorso che alterna diverse fasi lungo tutto l'arco della vita, quasi un filo rosso che accomuna le coppie.

Si inizia spesso con un grande e travolgente amore, ora più passionale, ora più mentale, dove i partner sono propensi ad innamorarsi, hanno bisogno di intimità, confidano nel fatto di essere amati e hanno desiderio sessuale: in questa fase, detta dell'amore romantico, prevale la passione e il partner è l'unico motivo di vita. Frequentemente, questo amore spinge i due partner a scegliere la strada della convivenza e con la decisione, talvolta di mettere al mondo dei figli.

Si instaura tra i due partner anche un "contratto implicito" di reciproca soddisfazione e solitamente prevede che il partner compensi le capacità mancanti dell'altra persona (Lo Iacono, 2005). "Siamo una coppia perfetta perché ci compensiamo a vicenda". "Lui è la metà che mi mancava".



Col passare del tempo, però, emergono le difficoltà e improvvisamente il grande amore iniziale spesso termina con un sentimento di odio altrettanto forte, come se l'amore iniziale fosse stato dimenticato o come se valesse molto meno dell'odio che l'ha sostituito. Una "scissione", in cui sembra non esistere più nulla del passato, ma solo un presente ormai pieno di rabbia, odio e delusione.

È interessante notare come, mentre l'amore viene espresso a parole, oltre che con i fatti, la rabbia, molto spesso viene tenuta dentro ovvero "agita", ovvero si passa all'azione, attraverso tradimenti, vendette arrivando perfino a liti violente, omicidi, ecc.

Ma può esistere un "sano" rapporto di coppia, capace di mantenere e rinnovare la relazione di fiducia, intimità e passione tra i partner nel tempo? Sappiamo bene tutti che non esiste una "ricetta unica" per un sano rapporto di coppia, dal momento che ogni rapporto assume caratteristiche ben precise in base alla personalità dei due partner, tuttavia è possibile individuare tre elementi fondamentali per il benessere di una coppia:

Attrazione / Passione: è praticamente la base della vita in coppia, in quanto aiuta ad accrescere l'intesa e la complicità tra i partner. È il desiderio reciproco fisico quanto mentale che attrae e mantiene energetico il legame.

Empatia / Intimità: che consente di vedere ogni cosa dalla propria ottica e dall'ottica dell'altro, quindi la possibilità di agire sapendo sempre cosa all'altro è gradito e cosa duole; nel rapporto empatico le parti appagano continuamente il proprio bisogno di sentirsi di appartenere alla vita dell'altro, il bisogno di sentirsi amabili, di sentirsi stimabili, considerati, vale a dire, importanti per la persona amata.

Fiducia / Impegno: ovvero quanto la persona riesce a gratificare il bisogno di cure, di sostegno, di coccole, di condivisione, di solidarietà del partner. Mettere impegno nella coppia



vuol dire pensare e agire avendo sempre in mente il "noi", utile per alimentare la speranza e la fiducia che comunque vadano le cose si combatterà insieme.

Tipologie di legame

Nella letteratura clinica relativa alla coppia (Lo Verso, 2005) sono indicate alcune forme del legame di coppia, ognuna delle quali comporta la presenza o meno di conflitti o crisi:

Reciprocità: possibilità ed apertura al confronto e al dialogo, alla riconciliazione in caso di conflitti, riconoscimento nel partner di somiglianze e affinità ma anche di differenze, sono alcuni degli elementi che connotano un legame di reciprocità. Attraverso un ascolto empatico dell'altro e dell'impegno reciproco verso mete comuni, i due partner si muovono, pertanto, all'interno di una relazione dove i due soggetti pur rispettando l'altro nelle sue peculiarità, riescono a gestire insieme i problemi della vita quotidiana, o a progettare insieme il loro futuro, a perdonarsi a vicenda e guardare insieme al futuro.

Divisione di parti: all'interno di questo tipo di legame i partner si polarizzano all'interno di posizioni inconciliabili e in eterno conflitto. La tendenza, in questo caso, è quella di annullare tutte le somiglianze e affinità col partner per accentuare costantemente le differenze, con una forte e contrastante prevalenza della singolarità di ogni partner a discapito del senso del "noi", della complicità, del supporto reciproco ("io sono buono, tu sei cattiva"; io sono sensibile, tu sei insensibile")

Assimilazione: in maniera opposta alla divisione di parti, la similarità si caratterizza per la tendenza da parte della coppia ad annullare ogni manifestazione, ogni elemento che indichi differenze tra i due partner. Più precisamente, in questa tipologia di legame, ogni membro della coppia da per scontato che l'altro percepisca e veda il mondo esattamente allo stesso modo in cui lo percepisce lui e quando si scontra con la diversità tenta di inglobare l'altro a sé. In caso di conflitti o di normali periodi personali di crisi, cambiamenti (ad esempio problemi di lavoro, periodi di stress, incomprensioni ecc..) è diffusa la tendenza ad attribuire la causa del proprio malessere o disagio al partner con tutte le conseguenze negative che un atteggiamento di questo tipo provoca ("sei tu la causa della mia sofferenza")

Strategie di comunicazione

Rifacendosi a numerosi clinici (ad es. Gordon, 2003; Gray, 2006) proponiamo alcuni suggerimenti da attuare per cercare di ridurre e/o condurre su un versante funzionale il conflitto col proprio partner:

- Usare sempre espressioni in prima persona, non accusatorie ma espressive di emozioni (non "tu non capisci", ma "io mi sento a disagio quando tu dici queste cose")
- durante le inevitabili discussioni è sicuramente utile imparare ad ascoltarsi in silenzio, senza ribattere a quanto dice l'altro.
- domandarsi cosa possiamo fare noi di diverso per produrre una reazione diversa nell'altro;
- domandare piuttosto che affermare (ad esempio, al posto di affermare: "tu mi fai arrabbiare, potrebbe essere più utile chiedere: ma secondo te questo tuo comportamento come mi fa stare?")
- evitare di criticare o parlare male l'uno dell'altra a terzi (almeno senza prima averlo comunicato direttamente al partner);
- rispettare i principi, i valori e le tradizioni reciproche;



I bisogni di intimità e autonomia della coppia

Fin dalla nascita delle società, la coppia è stata caratterizzata da due bisogni fondamentali: bisogni di intimità e di autonomia.

Intimità:

Il bisogno di intimità può essere inteso come ‘permettere all’altro di avvicinarsi fin dentro se stessi’ e manifestarsi all’altro liberamente per quello che si è nei propri pensieri, sentimenti, sensazioni ed emozioni. La possibilità di vivere reciprocamente un’esperienza emotiva, affettiva, cognitiva nella totale libertà e consapevolezza.

Per inciso, nella sessualità spesso ciò non accade (si finge per esempio l’orgasmo, per fare un piacere all’altro; si fa l’amore solo per fare un piacere all’altro; si assume il viagra, piuttosto che ammettere all’altro il proprio disagio, le proprie paure).

Libertà

Il bisogno di autonomia, è inteso, invece, come ‘sentirsi persona unica e autonoma, dove l’aver libertà non vuol dire non avere limiti o poter pensare che tutto è possibile, quanto piuttosto l’essere in grado di poter scegliere per entrambi in modo responsabile.

Nel primo abbozzo di società, i bisogni di intimità e di autonomia erano governati socialmente. Lo specialista dell’autonomia era l’uomo, il cacciatore o l’agricoltore, e la specialista dell’intimità la donna, la custode del focolare, come se questi due bisogni fossero separati, con l’idea che nella relazione di coppia dovessero essere presenti entrambi.

In alcune società esiste ancora questo, il partner viene scelto in base all’appartenenza o meno di determinate caratteristiche (religione, stato sociale, etc.) e poiché è tutto molto definito, esistono meno conflitti in quanto entrambi sanno già come si devono comportare. Un discorso diverso merita invece la nostra società al giorno d’oggi, dove l’aspettativa è regnata dall’imperativo: devi essere felice! L’uomo ha perso la sua specificità, non è più l’unico per eccellenza a dover ‘nutrire’ la famiglia, ma è anch’egli appesantito dall’accudimento e dai lavori domestici. Inoltre non è più neanche necessario a livello procreativo, e per questo in alcuni casi viene anche bypassato.

Una coppia risulterà stabile in relazione a quanto entrambi i partner riusciranno a mettere insieme il bisogno di autonomia e di intimità (Attili, 2004). Ciascuna persona riesce a trovare un equilibrio tra questi due bisogni, operando una differenziazione più o meno netta in base al proprio modo di vivere all’interno della coppia.

In tal senso è possibile individuare vari livelli di differenziazione:

- **Inesistente:** non riuscire a definire il mio bisogno emergente perché entrambi mi creano un’angoscia profonda. È il caso di quelle persone che vivono male le relazioni perché temono il troppo avvicinamento o il troppo allontanamento.
- **Prevalente:** uno dei due bisogni è più emergente, mentre l’altro rimane sullo sfondo. È il caso di quelle persone che risultano estremamente coinvolte nella relazione o al contrario tendono a curare maggiormente i propri spazi a discapito dei momenti di intimità.
- **Equilibrata:** i due bisogni sono entrambi dentro la persona che fa fatica ad integrarli, ma al contempo riesce in modo più fluido a passare dall’uno all’altro. Sono le relazioni in cui è presente un alto livello di maturità.
- **Consapevole:** si arriva all’accettazione che a livello emotivo il conflitto tra entrambi i bisogni fa parte della vita. In genere questo livello è l’esito di un processo terapeutico.
- **Massima:** i due bisogni sono talmente integrati e possibili e più si è autonomi, più si avverte l’intimità con l’altro e più si è intimi con l’altro, più è alto il livello di autonomia



personale. È un livello molto elevato di maturità che in genere riescono a raggiungere solo gli asceti. Spesso due partner si scelgono allo stesso livello di differenziazione e nei momenti di crisi tendono a orientarsi verso un livello piuttosto che verso un altro.

Il lavoro terapeutico, diventa fondamentale in quanto può aiutare ogni coppia a reinventare il proprio sistema di norme interne e a cercare di trovare un punto di unione, tra questi due sistemi e dei loro bisogni, portandoli alla consapevolezza e all'accettazione.

Se la coppia è in crisi..

Una coppia, per essere definita tale, deve essere caratterizzata da una **condivisione** di emozioni, da una **sessualità** e dalla presenza di un **progetto** comune in una dimensione temporale.

Questi tre elementi devono coesistere in un equilibrio dinamico, all'interno di una causalità circolare dove ognuno dei tre influisce sull'altro e dove capita che uno in genere tende a prevalere sugli altri.

Nel momento in cui viene meno l'equilibrio dinamico, si crea un disequilibrio caratterizzato da sofferenza e staticità. Si entra così nella crisi, che può essere manifesta (con liti e scontri) o tacita (ognuno per conto proprio).

È possibile distinguere tre percorsi differenti che variano in base alla capacità della coppia di elaborare o meno l'illusione e di poter passare da un rapporto idilliaco (tipico della fase di innamoramento) a uno realistico e maturo.

1. 'Elusione della crisi'

La coppia entra in crisi anche per una questione fisiologica, dall'illusione (dell'innamoramento) si passa alla realtà e questo a volte può mettere in discussione la coppia dove per evitare di riconoscere i vissuti legati alla delusione

Perdere l'illusione, per alcuni può risultare devastante ("piuttosto le mantengo, ma lascio la coppia"). Vi sono persone che passano da un innamoramento all'altro, non passando il limite che porta al grigiore. In questo modo costruiscono altre illusioni o fanno finta che non esista un'altra realtà.

Nell'innamoramento, gli elementi disturbanti, vengono nascosti "sotto al tappeto", e si vede ciò che si vuole vedere. Questo meccanismo a volte può durare anche per molto tempo, creando delle grosse crisi nel momento in cui la realtà si impone all'interno dell'illusione (es. nascita di un figlio o dopo che i figli crescono e si ritorna alla coppia).

Vi sono coppie che denunciano la crisi attraverso vari meccanismi. Ad esempio trovando un terzo su cui spostare il conflitto e collocare la crisi o unendosi compatti di fronte a delle difficoltà (es. figlio problematico o da proteggere o che crea problemi, in cui la coppia si compatta; il suocero o la suocera; il lavoro; l'amante su cui si riversa la voglia di rivivere). In questo senso il tradimento può essere visto come un fallimento, ma anche come una grande opportunità, per chi si è preso la briga di scombussolare il sistema. In questi casi è importante portare la persona ad una scelta consapevole.

In altri casi la crisi può venire fuori un sintomo: non potendo parlare con il corpo, parlo con il sintomo, come segno di un disagio della relazione.



Si apre la crisi, ma non ho la capacità di uscirne, a volte anche da tanto tempo. È come la maionese, quando impazzisce. Nella maggior parte, le coppie, girano questa maionese, non aggiungendo niente di nuovo, rimanendo nello stesso copione.

2. “Circuito della delusione”

Caratterizzato da un’alternanza continua tra vissuti di delusione e crisi di coppia. Anche questo caso i partner non riescono ad integrare l’immagine dell’altro e di conseguenza ne rimangono delusi. Molto spesso le crisi di queste coppie si manifestano con accuse reciproche e l’immagine che mandano all’osservatore è di un rapporto cristallizzato dove le capacità trasformative risultano bloccate. Se non ci si vuole mettere energie, se non vuole lavorare, bisogna chiedersi quanto l’altro ci tiene alla riunione, piuttosto che alla separazione. È importante essere sapere che il lavoro di coppia può portare in due direzioni dove si può ritrovare un senso in una organizzazione nuova, oppure al contrario si arriva alla separazione. Questo a volte crea delle grandi sofferenze (piuttosto litighiamo, ma insieme). La separazione, in questo caso, non è un fallimento, ma una presa di consapevolezza, ma bisogna saperla gestire, anche perché talvolta diventa inevitabile. Se sapessimo e avessimo la consapevolezza che la coppia può finire, forse ci si metterebbe più impegno e attenzione.

3. “Disillusione”

Coincide con il processo di realtà, con l’accettazione dell’altro: dà la possibilità di durare nel tempo o di finire. In genere caratterizza le coppie ben funzionanti e passa dal riconoscimento della delusione e della crisi fino ad arrivare all'accettazione dell'altro e della sua realtà. In questo caso entrambi i partner sono riusciti ad integrare le parti "buone" e "cattive" che prima risultavano scisse.

Nelle coppie veloci, c’è la fretta, come se non si fossero date un tempo. Possono avere un significato emotivo, ma non sempre riescono a porre le basi per quelle ipotesi di crescita che un tempo può dare.

Psicoterapia di coppia

È ovviamente necessario che entrambi siano desiderosi di creare un cambiamento per sé. Nel caso della terapia di coppia, lo psicoterapeuta diventa un terzo evolutivo, che aumenta il livello di differenziazione.

Già in prima seduta di coppia, è possibile modificare l’assetto. Uno psicoterapeuta che entra in un sistema, lo cambia inevitabilmente, in quanto dà delle ‘regole’ da seguire. (ognuno deve parlare per sé, non dell’altro o del noi; il noi è fuori e sarò io, voi in questo momento non potete parlarne).

Il terapeuta all’interno del sistema coppia fa muovere le cose diversamente, esaltando le risorse di ciascuno e della coppia stessa, facendola uscire da un’esperienza “altra”, facendo in modo che ciascuno scelga cosa fare con un ‘Io’, un ‘Tu’ e un ‘Noi’, passando dal senso di colpa e dalla de-responsabilità al senso di responsabilità.

In un momento così delicato, potreste aver bisogno dell’aiuto di uno psicologo per condividere la fatica di una crisi che sconvolge la vita, ritrovare le vostre risorse, ricostruire nuovi equilibri e prendere decisioni importanti e impegnative.