

LA COPPIA COME PERNO CENTRALE DELLA FAMIGLIA

L'amore, dice il poeta tedesco Rilke, "è un forte stimolo alla crescita, è una grande, esigente pretesa che viene rivolta all'individuo, qualcosa che lo elegge e lo chiama a grandi cose."

"Non c'è nulla, forse, di più difficile dell'amarsi. Perché è lavoro, è fatica quotidiana.

Lo sa Dio che non c'è altra parola per definirlo."

"Per un essere umano amare un altro: ecco forse il più difficile dei nostri compiti. , il compito per cui tutto il resto non è che preparazione."

Perché queste citazioni? Perché l'essere coppia rimanda naturalmente all'amore. E l'amore è proprio il termine che coglie meglio l'essenza del rapporto di coppia, così come oggi è primariamente inteso e vissuto. Le citazioni che vi ho proposto sottolineano invece l'aspetto dell'amore oggi meno pubblicizzato. Perché l'amore, nella dimensione della coppia è anche decisione, impegno, compito, progetto condiviso dai due partner. Questo, senza togliere l'attrazione fisica, l'emozione e il sentimento, il pensiero. Tutto dell'uomo, cioè tutti i suoi livelli, fisico, emotivo, mentale e spirituale, sono coinvolti nell'esperienza dell'amore, e quindi nell'essere coppia.

Oggi essere coppia è una scelta che non è né ovvia né scontata. E se da una parte emergono molte fragilità di coppia, ciò nonostante il desiderio di coppia è grande e sempre perseguito. Vediamo ora meglio questa realtà così importante che è la coppia.

La coppia nasce dall'incontro di due individui e da un progetto comune, dicevamo.

Dove ci sta l'amore, ma anche il riconoscersi legati e appartenenti ad una relazione che è più grande, che contiene le persone che la formano. E' una realtà nuova, qualcosa di diverso dalla semplice somma di due individui. Possiamo chiamarlo il

"noi", una realtà nuova, dove le individualità sono ineliminabili, ma dove possono esprimersi senza comprimersi, dove ci sta il dirsi l'uno all'altro e anche il dire agli altri che al di là di un "stare insieme" c'è il desiderio, c'è la volontà di essere coppia. Il matrimonio, ancor oggi, è l'espressione più chiara di tutto.

Importante per la coppia quindi, è individuare questo "noi", costruire questo "noi", questa nuova identità, perché è questa la base solida da cui la coppia può affrontare i problemi che incontra lungo il cammino, senza rischiare la rottura. Quindi oltre la dimensione affettiva c'è anche quella di un impegno per costruire e mantenere la relazione stessa, il "noi", il legame, che è altro da sé e più grande di sé. Ed è qualcosa che vale, è un valore verso il quale i due partner della coppia hanno da mostrare fedeltà e cura, perché questo duri nel tempo. La nuova identità come coppia si costruisce in un reciproco prendersi cura delle differenze, con un'attenzione e una dedizione profonda all'altra persona e al legame instaurato perché l'unicità della relazione sia valorizzata e si mantenga nel tempo.

E' l'aver cura che può rendere il legame generativo, così come la trascuratezza può renderlo degenerativo.

Oggi la coppia rischia di essere solo affettiva (di contro ad un tempo in cui il matrimonio era solo un patto tra famiglie) e il solo criterio di valutazione del legame sembra essere la gratificazione personale per cui si chiede molto al partner in termini affettivi nei più vari aspetti della vita ma si è poco preparati a costruire pazientemente il "noi". Così il legame di coppia è mitizzato nei suoi aspetti affettivi-espressivi, caricato di aspettative elevate, come se la relazione dovesse essere un porto sicuro dagli affanni della vita e fonte di continue gratificazioni personali. Ci si attende

spesso dalla relazione un rapporto fusionale, senza divergenze e difficoltà. Con questo bagaglio di aspettative elevate e idealizzanti il rapporto di coppia ben presto s'incontrano inevitabilmente grandi delusioni.

Possiamo chiamarlo il mito del "naturalismo", quello che porta a credere che la coppia debba stare insieme "naturalmente", senza sforzi, in un'armonia senza incrinature, pena la rottura. Così le difficoltà che si presentano vengono viste solo come sintomo di fragilità della relazione, come qualcosa tra noi che non va, qualcosa di non superabile. E non magari anche come stimolo, come spinta alla crescita dei due partner e del loro legame di coppia.

Costruire e mantenere viva la buona qualità della relazione è il compito cui le coppie non possono sottrarsi. Tale qualità non è qualcosa di automatico, di magico, ma una continua conquista, è una lotta contro tutte le forze disgregatrici oggi più che mai potenti. E' bene, direi doveroso quindi, che le coppie sappiano dare spazio e tempo al loro legame, alla loro relazione ed anche che non siano chiuse, isolate da altre relazioni significative. Teniamo presente che il rapporto di coppia è un rapporto d'amore uilico: è una relazione volontaria che con il matrimonio diventa, almeno teoricamente, permanente. Ed è opposta ai legami familiari, perché questi sono sì, permanenti, ma non, volontari. Poi il matrimonio è l'unico rapporto in cui è consentita, anzi è addirittura pretesa, un'attività sessuale. Amore, sesso, intimità sono concetti inseparabili, nella vita di una coppia che non si trovi in una qualche difficoltà. Se il rapporto di coppia è un rapporto complesso, difficile è anche però, potenzialmente, il più completo dei rapporti umani, pieno di risorse, come anche d'inciampi; può essere un cammino ed una palestra di crescita personale per i membri della coppia, per la coppia stessa, per i figli; quindi per la famiglia tutta.

E qui mi viene di riportarvi lo stralcio di una fiaba di A. Schopenhauer, fiaba che è piaciuta molto a Freud che se ne è servito citandola in un suo scritto. Dice:

"Due porcospini, in un gelido giorno d'inverno, per non congelare, si avvicinano l'uno all'altro. Ma quando sono abbastanza vicini da toccarsi, cominciano a pungersi reciprocamente con gli aculei. Per non farsi male allora, si staccano, ma così perdono

il vantaggio della prossimità e ricominciano a tremare. Allora di nuovo si cercano, e il ciclo si ripete all'infinito, mentre tentano di scoprire un equilibrio tra congelamento e coinvolgimento."

Un po' tutti siamo porcospini e viviamo questo stesso dilemma; possiamo chiamarlo il dilemma del porcospino; e principalmente lo viviamo nella vita di coppia dove lo stare bene insieme richiede proprio, un quotidiano provarci e riprovarci infinite volte. Sternberg ha elaborato quella che chiama teoria triangolare dell'amore perché si avvale di un triangolo equilatero per rappresentarlo: dove definisce l'amore come la combinazione di tre componenti (i 3 lati del triangolo). Sono: l'impegno, l'intimità e la passione.

L'impegno è la componente mentale, cognitiva cioè la decisione d'impegnarsi l'uno con l'altro. La domanda che una coppia dovrebbe farsi è relativa alla definizione di impegno. Ci si può non capire anche perché ognuno dei due dà una sua definizione di impegno ... Siamo impegnati, non impegnati, ambivalenti o magari impegnati in maniera diversa? (es.) A questo livello è in gioco la stabilità della coppia.

L'intimità, cioè il sentirsi vicini, uniti, legati, desiderare il bene dell'altro, preoccuparsi di lui/lei, sentire di poter contare sull'altro nei momenti di bisogno, il comprendersi reciprocamente, la condivisione di noi stessi e dei nostri beni con l'altro, il parlare un linguaggio comune, il sapersi dare sostegno emotivo l'un l'altro, il rispetto e la fiducia nell'altro. E altro ancora, perché ogni individuo e ogni coppia possono definire l'intimità in una propria maniera.

La passione che è romanticismo, amore sessuale, appartenenza all'altro. Possiamo chiederci in che misura viviamo queste tre componenti nella nostra coppia. Che spazio gli diamo. Ne diamo più all'una, meno all'altra? E' così per entrambi, o no? Perché possono esserci, e spesso ci sono, discrepanze, difficoltà, magari anche solo nell'espressione di una di queste componenti.

Voglio ora portarvi un'altra citazione che mi è piaciuta molto: "Con il matrimonio le prove sono finite, lo spettacolo è cominciato."

Uno dei primi, spesso riguarda le rispettive famiglie d'origine; la nuova coppia deve cercare di realizzare un equilibrio tra ciò che i singoli partner devono alla famiglia

d'origine e ciò che spetta al partner e all'oro legame di coppia. Si tratta di arrivare insieme a stabilire dei confini.

Quando poi la coppia diventa famiglia, cioè con la nascita del primo figlio si tratta di far fronte a nuovi compiti di sviluppo, di adeguamento e di riorganizzazione familiare senza che questo vada a indebolire le basi su cui è fondata la propria unione. La coppia solida è la base per un'efficace gestione dei figli, che crescono percependo immediatamente la forza e/o la debolezza dei genitori e del loro legame; i figli capiscono se c'è, se è stato costruito un "noi" in cui sono uniti due intenti, due mondi e due vissuti differenti ma tesi verso un unico obiettivo. Costruire questo tipo di relazione richiede impegno e responsabilità nell'affrontare le difficoltà da parte di entrambi. Si tratta di aprirsi l'un l'altro, di scambiarsi energia dando priorità ai tempi per e della coppia.

Si tratta x la coppia di essere il perno della famiglia e non come sempre più spesso accade che tutte le dinamiche, tutta la vita ora ruota attorno al figlio. Questo va a penalizzare la coppia ma, ricordiamolo, anche il figlio, che rischia di crescere sentendosi il centro dell'universo. E di crollare non sapendo reagire creativamente quando si scontra con la realtà. Come genitori si tratta di permettere al figlio, prima con l'affetto, poi con le regole, quindi con un mix di affetto e regole, di essere una specie di satellite che compie delle orbite sempre più allargate fino a che prende una precisa direzione. La direzione a cui è chiamato.

Dobbiamo tener presente che i figli sono generati da due persone che ancor prima di decidere di essere genitori si sono liberamente scelte per realizzare una vita di coppia. Quindi la coppia deve essere e restare il perno della famiglia, quella che la tiene unita: ed è una responsabilità che non deve, come invece accade sempre più spesso, essere trasferita sui figli. Possiamo pensare alla coppia come al perno di una giostra (=famiglia): quando la giostra inizia a girare velocemente se il perno (=coppia) non è abbastanza forte la giostra rischia di spezzarsi e i pezzi (i membri della famiglia) schizzano via ognuno per conto suo, rischiando di farsi male e anche di far male. I figli adolescenti magari in traiettorie lontane dal centro, i partner perdendosi in altre relazioni, nel lavoro

compulsivo, cadendo in depressione ecc. Questo per dire come la qualità della coppia sia fondamentale nella vita familiare, perché la coppia non genera solo vita umana, ma anche relazioni, rapporti, modalità di comportamento che permettono ai *membri* della famiglia, tutti, di maturare, di crescere, di sostenere i cambiamenti e le trasformazioni. Quindi il tempo che vi dedicate come coppia non è tempo rubato ai figli, ma tempo per crescere voi e i vostri figli.

Anche con l'adolescenza dei figli poi, la coppia sarà rimessa in discussione; sarà chiamata a ridefinire gli obiettivi, a reinvestire delle energie all'interno della relazione di coppia e, in rapporto ai figli dovrà saper negoziare la relazione in modo da permettere loro di concludere il processo di separazione-individuazione assumendo con loro un atteggiamento di "protezione flessibile" che andrà concordato insieme.

Personalmente mi sento di insistere molto sull'importanza, (proprio come dovere della coppia), del saper stare in coppia, perché è questo che occorre imparare per primo e avere ben presente poi, per saper affrontare insieme, con più forza, energia e creatività le prove della vita, e della vita anche familiare. Lo stare in coppia è anche, combattimento (questo non si dice mai ... o quasi mai) e come in ogni combattimento sono necessarie delle armi. Le armi sono **l'ascolto**, inteso come un far spazio all'altro, come accoglienza dell'altro così com'è (non come vorrei che fosse), e **dialogo**, inteso come manifestazione di sé all'altro, dire all'altro quello che provo nel cuore, quello che sento, quello che penso.

Queste sono le armi principali con cui si gioca questo "combattimento d'amore"; combattimento che ha come obiettivo la crescita di sé stessi a tutti i livelli, emotivi, mentali e spirituali, e la crescita della nostra coppia e dei nostri figli. Figli che, ricordiamocelo, impareranno da noi anche a saper stare in coppia. L'ascolto e il dialogo sono necessari con sé stessi prima, e poi con il partner che ci sta accanto. Insieme a due qualità essenziali; la **comprensione amorevole** e lo **spirito di cooperazione**. Dove la comprensione amorevole si esprime in una visione buona di sé e dell'altro/a; e nel concreto la possiamo ancor meglio esprimere con le tre "A": la "A" di AffermaziOne,

dove riconosco il mio e il tuo valore come persona ("Mi piaci" "Sono felice di stare con te"). La "A" di Apprezzamento, anche verbale, per le azioni dell'altro che abbiamo gradito. E ancora la "A" di Affetto, quindi tòccarsi, abbracciarsi, baciarsi, dicendo anche a parole il proprio' affetto. La comprensione amorevole insieme allo spirito di cooperazione sono qualità da mettere in campo, in cui possiamo allenarci per creare un ordine, per stare in pace con sé stessi, nella coppia e nella famiglia tutta. Tenendo sempre presente però che Un equilibrio stabile è sempre da ricercare, è l'ideale verso cui tendere e camminare. Possiamo cadere, fa parte della nostranatura, ma possiamo sempre (magari, a volte anche chiedendo aiuto), rialzarci, e continuare a camminare.

Dott. sa Susi Lugaesi

