

## **Essere coppia è ancora possibile?**

Margherita Spagnuolo Lobb

Direttore Scuola di Specializzazione in Psicoterapia, Siracusa

[www.gestalt.it](http://www.gestalt.it) ; 0931-465668

Rimanere a lungo in un rapporto di coppia sembra oggi un traguardo difficile, se non impossibile. Roba d'altri tempi. Le ragazze passano da una delusione all'altra dai 16 ai 40 anni (dopo di che si dichiarano single – ci mettono “una pietra sopra” – “o zitella o lesbica” dice scherzosamente qualcuna), e i ragazzi, anche se spesso si sentono più facilmente preda della rete amorosa femminile, non trovano nelle loro coetanee quella comprensione che vorrebbero (e allora seguono o il “modello multi-partner” o il modello “schiavo senza speranza”).

È difficile innamorarsi o è difficile rimanere in coppia?

L'innamoramento è cieco, si sa, ma più che cieco direi che è centrato sui bisogni dell'innamorato, piuttosto che sui bisogni dell'altro. Ci innamoriamo di chi ci sembra appartenere ad una sorta di terra promessa, di chi parla una lingua che avremmo sempre voluto sentire parlare nei nostri confronti. Finalmente una persona che capisce le nostre intenzioni, che può darci il riconoscimento umano che abbiamo sempre desiderato nelle persone a cui abbiamo voluto bene, uno specchio buono che finalmente ci fa sentire visti. E magicamente questa semplice sensazione ci consente di respirare meglio, ci fa sentire più leggeri, ci fa sentire perfino più buoni e ben disposti verso gli altri, più fiduciosi nella possibilità che l'umanità possa finalmente accoglierci nel posto che meritiamo.

È questa meravigliosa apertura umana generata dal senso di essere intuiti, capiti profondamente dall'altro, che ci porta a dire frasi come: “Non potrei vivere senza di te”, “Farei tutto per te”, “Tu sei la mia vita”. L'amore che accompagna l'innamoramento ha un solo difetto: è estremamente dipendente dall'altro. Si è legati all'altro perché solo l'altro ci fa sentire così riconosciuti. Ma chi è l'altro? Non sempre si ha una visione dettagliata dell'altro, sia perché si è “accecati” dalla bellezza di ciò che proviamo, sia perché se veramente ci soffermassimo su alcuni dettagli dell'altro (che in realtà vediamo ma non possiamo “approfondire”) il senso di meravigliosa condivisione del paradiso svanirebbe. Ma in quel momento della nostra vita tutto il nostro organismo è centrato sulla conquista di una “terra promessa”, e mettere in discussione l'altro, che tanto avevamo cercato, non sarebbe la cosa giusta.

E cosa sente l'altro? L'altro può essere pure lui innamorato, può sentire la musica che vorrebbe sentire nelle parole della persona amata (ovviamente una musica totalmente diversa da quella che sente il partner), oppure può essere meno innamorato, e stare con l'altro su basi più distaccate ma anche più "obiettive".

L'innamoramento è importante per la coppia, senza di esso nessuno avrebbe il coraggio di aprirsi intimamente e restare legato a lungo ad un'altra persona. L'innamoramento è una specie di miracolo della natura, come lo sbocciare di un fiore, in cui tutto l'organismo è teso verso un riscatto terapeutico di sé, verso la possibilità di amare dal profondo del proprio essere con la spontaneità che le incomprendimenti della vita ci hanno tolto.

Oggi questo sentimento di profondo sconvolgimento interiore, di apertura alla possibilità di essere capiti dall'altro, non accade "normalmente" come dovrebbe. Che cosa impedisce alle nuove generazioni di cadere nell'amore (come l'innamoramento si chiama nella lingua inglese: "to fall in love")? Per "cadere" occorre avere una certa sicurezza di potersi rialzare, o, ancora più a monte, occorre poter sentire se stessi e accorgersi di avere bisogno di essere visti dall'altro. Mi sembra che manchi questo nelle nuove generazioni: la capacità di sentire se stessi. Allora è difficile persino innamorarsi, iniziare una storia "sentita".

Altre volte, lungo il percorso che la coppia attraversa, si perde la spontaneità, pur mantenendo allo stesso tempo un reciproco adattamento. Sentimenti quali la vergogna, la rabbia, l'amore, il senso di appartenenza diventano la dolorosa normalità quotidiana.

Succede per esempio che quello che di solito inizia come desiderio di prendersi cura dell'altro, o di rilassarsi nell'intimità, finisce in una lotta a chi decide o nella disperazione di non essere capace di raggiungere e di essere raggiunto dall'altro.

I partners della coppia sono mossi da due fattori nel loro interagire: la voglia di raggiungere l'altro, e la paura di non essere capiti in questo desiderio che, come ogni andare in avanscoperta, rende esposti all'umiliazione dell'essere valutati negativamente, come sbagliati per l'altro.

*Ciò che fa male non è tanto il fatto di non essere capiti dall'altro nei contenuti della propria esperienza, quanto piuttosto di non essere visti nel desiderio e nei tentativi di raggiungerlo.*

Il desiderio di intimità, che sostiene, motiva la vita di coppia, è simile al desiderio di sentirsi a casa, come il rilassamento che prova il bambino accolto tra le braccia della madre, come l'esperienza di riconoscimento che il viandante prova nel corpo e nell'anima quando finalmente ritorna nel luogo della casa. L'altro è desiderato come un corpo che accoglie, una casa in cui ripararsi dalle intemperie, il mondo in cui è possibile parlare la propria lingua. Il modo in cui questo desiderio si

esprime nella coppia è intriso delle paure che l'altro non sia lì dove vogliamo trovarlo, che l'altro sia altrove. Così l'esperienza dell'altro, al di là del momento dell'innamoramento che per definizione è cieco, è anche sentita come rischio che il desiderio di intimità sia frustrato, come rischio che si ripeta il fallimento sperimentato in relazioni significative: l'altro è anche l'esperienza dello straniero che non capisce, delle braccia insicure che mantengono il nostro corpo all'erta, della casa rumorosa in cui non è possibile riposare. Quindi paura e rischio creano la particolare vibrazione che caratterizza la tensione verso l'altro nelle coppie, e ogni interazione significativa di coppia, come anche tutta la vita di una coppia, è una storia – ci auguriamo – a lieto fine in cui si rifà il percorso delle nostre relazioni significative, in cui sperimentiamo la nostra rinnovata, cresciuta capacità di raggiungere l'altro nella piena consapevolezza, vedendo realmente l'altro, al di là del temuto rifiuto, e potendo così portare a termine il desiderio di raggiungerlo.

Il sentirsi scoperti davanti all'altro è un sentimento delicato: spesso si riempie dei dolori passati, percepiti come evidenza di una intenzione negativa dell'altro. L'altro cattivo (esperienza paranoide) o che vuole imbrogliarci (esperienza borderline), troppo piccolo, bisognoso del nostro aiuto e non capace di contenerci (esperienza narcisistica), sono sentimenti che riempiono il vuoto in cui ci lanciamo quando riapriamo la possibilità di affidarci in un contatto importante, significativo, a cui abbiamo dato la potenzialità di costruire una intimità. E' semplicemente più sicuro rimanere su terreni conosciuti. Pur (ri)conoscendo le motivazioni dell'altro come tipiche di un suo modo di reagire, e non legate a mancanza di comprensione o disinteresse nei nostri confronti, a volte non riusciamo a fare il passo nuovo: per esempio, non chiediamo scusa dopo aver capito di avere offeso l'altro, non sorridiamo pur sapendo che quel sorriso sarebbe la soluzione di un litigio, insomma arrocciamo caparbiamente in vecchi schemi, per la semplice paura di cambiare.

La psicoterapia di coppia può aiutare molto a migliorare l'essere coppia. La soluzione non sta nel sacrificio dei desideri individuali in favore delle regole del vivere sociale in famiglia, bensì nel riappropriarsi della *spontaneità* nel vivere con l'altro.

Nella scuola di specializzazione in psicoterapia addestriamo medici e psicologi non a far sì che le coppie non litighino, ma a renderli capaci di sentirsi vivi, creativi nella loro relazione, di "giocare". Questo può implicare momenti di conflitto, attraversare il dolore delle ferite provocate dal comportamento dell'altro, può implicare attraversare l'umiliazione del non sentirsi accolti dall'altro, ma certamente presuppone l'obiettivo di realizzare l'intimità con l'altro, il coraggio di esprimere se stessi e di non placare i conflitti anzitempo. La psicoterapia non ha nulla a che fare con il dare torto o ragione all'uno o all'altro, deve piuttosto migliorare il loro modo di funzionare come unità, il

modo in cui gestiscono la loro intimità relazionale, la capacità di darsi sostegno reciproco e di trovare con l'altro un "luogo" fidato. Il modello che ho sviluppato all'interno della psicoterapia della Gestalt, pubblicato in un libro americano curato dal Prof. Robert Lee di Boston e recentemente dalla prestigiosa rivista italiana *Terapia Familiare*, affronta i problemi di coppia centrandosi sugli aspetti positivi della loro interazione. Che la coppia sperimenti, proprio nel momento di scoraggiamento in cui chiede aiuto, di avere spontaneamente fatto qualcosa per funzionare bene, è un grande sostegno che predispone i *partners* all'ascolto delle intenzionalità positive dell'altro, al di là delle paure percepite sulla di lui/lei mancanza di accoglienza. La "lamentela" dell'altro, che prima era recepita come un'accusa, adesso è intesa come un desiderio di contatto, di essere accolti e considerati capaci di accogliere l'altro.

*L'altro non è accanto a noi per guarire le nostre antiche ferite, ma per creare una nuova relazione.* Accettare ciò che di nuovo, inaspettato, c'è nell'altro consente di rinunciare a guarire le proprie ferite antiche, il che, paradossalmente, consente di vederle diversamente. Se rinunciamo a vedere l'altro come la persona ideale, capace di curare le nostre antiche ferite, possiamo vedere ciò che lui o lei già fa per la relazione. Questo rivoluzionario cambiamento nel percepire l'altro rende possibile rimanere in coppia senza rinunciare alla propria spontaneità e godendo dei vantaggi del non essere soli.

Tratto da: "Essere al confine di contatto con l'altro: la sfida di ogni coppia", pubblicato nella rivista di *Terapia Familiare*, n. 86, 2008, pp. 55-73