
Vivere la crisi per crescere nell'amore

Autore: Angelo Alessi

Fonte: Città Nuova

L'amore, in tutte le relazioni affettive, non è dato una volta per sempre, ma va costruito e ricostruito, con continui accomodamenti e aggiustamenti. E i tentativi di riparazione dopo un'incomprensione sono fondamentali per la sicurezza del legame.

La sintonia di una coppia non è una situazione acquisita per sempre: ogni rapporto affettivo, sia con i figli che con il proprio partner, è soggetto a un ciclico e naturale andamento che si snoda in **quattro fasi: la connessione, la rottura, la riparazione e la riconnessione**. I tempi di questi passaggi possono essere diversi perché sono relativi al grado di incomprensione che si vive nella coppia. In questo alternarsi di frenate e accelerazioni possono esserci problemi che si risolvono nel giro di pochi minuti, altri che richiedono più tempo (mesi, forse anni) per essere risolti. Anche se l'evoluzione ci ha modellato per amarci reciprocamente, ciò non esclude che possano esserci degli ostacoli nel mantenere la sintonia. Del resto, la sicurezza di **un legame guadagnato è frutto di impegno e della costante regolazione degli stati interni**. I bambini, per esempio, imparano presto che la sintonia con la mamma è soggetta a continui aggiustamenti. L'adulto, per diverse ragioni, non sempre è pronto a soddisfare tutti i bisogni del bambino: può succedere, per esempio, che perda il controllo delle sue reazioni a causa di preoccupazioni e stanchezza, oppure perché interpreta in modo scorretto le richieste del piccolo. Sarà allora necessario **ripristinare la sintonia mostrando segnali di riavvicinamento:** il sorriso, il tono della voce, alcuni piccoli gesti di rassicurazione. **Le esperienze di rottura e di riparazione dell'intesa**, se non superano una certa soglia di tolleranza, **sono molto importanti per il bambino**, perché gli permettono di imparare ad **aver fiducia nella riconciliazione**. Il bambino impara che dopo la frustrazione del distacco può sperimentare il **piacere di ritrovarsi con l'altro**. In questo modo si esercita a fronteggiare lo stress alimentando la sua **resilienza**, cioè **la capacità di autoregolare le proprie emozioni**. **Una coppia di adulti che si ama è soggetta alla stessa dinamica**. Due partner, nel tempo, si rendono conto che **l'amore non è dato una volta per sempre, ma va costruito e ricostruito**, con continui accomodamenti e aggiustamenti. E i tentativi di riparazione dopo un'incomprensione sono fondamentali per la sicurezza del legame. L'eventuale crisi a cui la coppia va incontro può essere allora considerata come una possibile transizione, che serve per apportare alla relazione dei cambiamenti che ne migliorino la qualità. **Non bisogna scandalizzarsi delle piccole e grandi crisi** che, specie all'inizio del rapporto, possono deludere le aspirazioni di una coppia: esse indicano la **necessità di ristrutturare la relazione**. Del resto, se un'incomprensione o un conflitto non vengono chiariti individuandone la causa e trovando il modo di ripristinare una comunicazione positiva, nel tempo, la fiducia e la sicurezza della relazione vengono minate. Le difficoltà di una coppia vanno considerate all'interno di un processo di influenza e di cambiamento reciproco che, se elaborati con sensibilità e disponibilità, portano al vero amore, cioè ad allargare i confini dell'io per favorire la crescita personale e contribuire a quella dell'altro.