

---

# Come vivere ed esprimere l'amore

**Autore:** Angelo Alessi

**Fonte:** Città Nuova

## **Il contratto psicologico di relazione. Una comunicazione difficile è forse segno di un amore che stenta e viceversa**

La conflittualità tra partner dipende dalla cattiva comunicazione o dalla mancanza di amore? La risposta a questa domanda è un po' scontata perché una comunicazione difficile è forse il segno di un amore che stenta e viceversa. Gli esiti di una comunicazione dipendono dalla predisposizione interiore di ciascun partner, poi, con il tempo, è probabile che su questo terreno si instauri un ciclo comunicativo problematico che *viaggia da sé*, nel senso che le vere motivazioni dei conflitti si fanno meno chiare. Se inizialmente si discute su temi specifici e definiti è probabile che in seguito l'obiettivo della comunicazione diventerà quello di ridefinire le norme che governano il rapporto stesso. Bisogna sapere che **una relazione di coppia è solitamente regolata da una serie di presupposti di cui però i partner non sempre sono consapevoli**. Sin dall'inizio essi "stabiliscono" un *contratto psicologico di relazione* che definisce i modi di essere insieme, le conferme e le sicurezze specifiche che ci si aspettano dall'altro. Facciamo un esempio: «Io per te sarò come tu mi vuoi: compiacente, dipendente, adattata, ma tu per me dovrai essere sempre rassicurante, sicuro, intraprendente, razionale». La funzione di un contratto psicologico di relazione è tentare di **riparare ferite antiche** o rassicurarsi sulla soddisfazione di eventuali bisogni emotivi. È chiaro però che più un contratto è definito da norme e aspettative, più la relazione sarà esposta a conflittualità, specie quando uno dei partner ambisce a cambiare i termini dell'accordo. In questi meccanismi di natura inconscia gioca una parte importante il passato di ciascuno. Sin da bambini, infatti, si acquisisce uno specifico **stile di attaccamento** in base all'esperienza affettiva vissuta con i genitori, alle modalità emotive della relazione. Questo modello, nelle successive relazioni adulte, verrà inconsapevolmente riattivato. Uno stile di attaccamento è uno schema di relazione che si basa su aspettative e modi specifici di vivere ed esprimere l'affetto. In sostanza queste modalità sono caratterizzate dal grado di sicurezza o meno con cui ci si rapporta emotivamente all'altro. Alcune di queste sono la capacità di empatia, **le ansie relative alla distanza psicologica dal partner** e il grado di dipendenza, la capacità di regolare le reazioni emotive e di comprendere il punto di vista dell'altro. Si tratta di aspetti che rimandano all'immagine che si ha di se stessi quali persone amabili o meno, con livelli bassi o alti di autostima e di fragilità emotiva. La sicurezza è, nel rapporto di coppia, un aspetto fondamentale, poiché garantisce la certezza di soddisfare le esigenze personali, la prevedibilità del comportamento dell'altro e la stabilità della relazione. L'evoluzione ha predisposto il nostro cervello a far fronte innanzitutto ai pericoli e alle paure, mentre **la felicità che una coppia ricerca è l'eventuale conseguenza del grado di sicurezza vissuto**.