

---

## La reciprocità di coppia

**Autore:** Angelo Alessi

**Fonte:** Città Nuova

**Cosa fare nei momenti difficili in cui non c'è sintonia e unità? L'argomento è trattato più ampiamente nel volume Noi due (istruzioni per una sana vita di coppia), appena uscito per Città Nuova**

Il rapporto fra due adulti che si amano è diverso dal rapporto affettivo filiale. Il primo richiede che ci sia parità e reciprocità all'interno della coppia, mentre il secondo è, per sua natura, costituito da una relazione subalterna che si manifesta nella dipendenza dei figli rispetto ai genitori. Un genitore infatti è sempre a disposizione delle necessità dei figli, siano queste pratiche o emotive. Il rapporto di coppia deve invece basarsi su una relazione di reciprocità, prevedere cioè un mutuo scambio tra due adulti che sono autonomi e completi nelle loro personalità. Ci sono attività, come per esempio la danza, che richiedono alla coppia una sincronia di movimenti e il rispetto di un ritmo che sono indispensabili affinché ci si possa sentire soddisfatti di ballare. Nelle relazioni affettive i due partner devono reciprocamente essere disponibili all'ascolto, sensibili e attenti alle esigenze affettive o pratiche dell'altro. **Quando tale reciprocità caratterizza il rapporto della coppia ci si può ritenere molto fortunati e grati.** Quando invece questa reciprocità è da costruire allora sarà necessario rimboccarsi le maniche per dare alla relazione una dimensione più adulta e realistica. Nel rapporto fra due adulti le richieste di attenzione e di cura devono prevedere un'alternanza tra chi dà e chi riceve, tra colui che presenta un bisogno e colui che è chiamato a soddisfarlo, diversamente c'è il rischio che si possa instaurare una dipendenza fra i due partner basata su rigidi ruoli subalterni. Ambedue i partner hanno diritto di esprimere sentimenti e bisogni, ambedue hanno la responsabilità di ascoltare e sostenere. Non ha importanza di che natura sia la richiesta avanzata o l'esigenza espressa, ciò che conta è prenderla seriamente in considerazione, mostrando sensibilità e attenzione. **Ci sono tuttavia momenti in cui entrambi i partner avvertono contemporaneamente l'esigenza di essere compresi dall'altro.** Può capitare per esempio che tutti e due abbiano avuto un periodo difficile, che si possano sentire stanchi e avere il bisogno di una particolare attenzione e cura dell'altro. Sono momenti difficili per la coppia perché c'è penuria di energie, mancano le *risorse* necessarie per alimentare l'ascolto e la vicinanza, per riconfermare sintonia e unità. Ecco allora che emergono incomprensioni, si discute perché non c'è nessuno che si senta in grado di riparare la disconnessione che si è creata. In questi casi bisogna non aggravare lo stato di tensione con atteggiamenti di pretesa o di offesa, ma **accettare pazientemente che l'altro, in quel particolare momento, possa non essere disponibile.** Accettare e riconoscere che momenti così possano far parte di una vita di coppia del tutto sana è l'atteggiamento migliore per uscire da una situazione emergenziale in cui si deve assolutamente evitare l'impasse. Si può non trovare l'altro quando se ne ha bisogno, ma avere fiducia che il momento difficile passerà per entrambi. L'accettazione dei limiti è un atto di compassione che aiuta a superare più facilmente un particolare momento, è l'atteggiamento migliore per sciogliere i nodi e ritrovare fiducia e speranza.