
Vita di coppia. Tra bisogno d'amore e autonomia

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova editrice

Il rapporto di coppia, come ogni altra relazione, è modulato da due spinte naturali che ogni persona persegue: il bisogno d'amore e quello di autonomia. Sono entrambi fondamentali per una buona qualità della vita. una riflessione di Angelo Alessi tratta da suo libro NOI DUE.

Esistono alcuni sentimenti con cui, nel corso della vita, ciascun essere umano deve necessariamente confrontarsi. È un'esperienza comune che quando si forma un legame affettivo, per esempio tra un figlio e sua madre o tra due amanti, venga sperimentata la gioia e che, in seguito, il mantenimento di quel rapporto venga percepito come amore. D'altra parte, è esperienza comune che una minaccia all'intesa e all'unione generi ansia, o che la perdita di una persona che si ama provochi sofferenza e, a volte, disperazione. I legami affettivi non sono frutto esclusivo del modo personale con cui il singolo individuo vive le diverse situazioni, ma i sentimenti che ne scaturiscono fanno parte di un *sistema intersoggettivo*, di una sintonizzazione affettiva che regola l'esperienza della condivisione e dell'appartenenza. Tale *sistema* si manifesta in modo evidente nel nucleo familiare e nel gruppo sociale in cui si è inseriti e nel quale prendono forma le interazioni dinamiche tra i figli e i genitori, tra i coniugi, nella famiglia e nell'ambiente sociale in cui si vive. All'interno dei sistemi intersoggettivi le relazioni vengono modulate da due spinte naturali che ogni persona persegue: il bisogno di amore e quello di autonomia. Il bisogno di vicinanza all'altro, di sicurezza e contatto fisico, è stato chiamato *attaccamento*. Tale spinta è innata e accomuna tutti i mammiferi, poiché risponde alle esigenze che essi hanno di essere accuditi finché non diventano autonomi e capaci di procacciarsi il cibo da soli. Il cucciolo d'uomo più degli altri ha questa esigenza, poiché deve essere allevato per un tempo più lungo. [...] La mancanza di un rapporto di attaccamento nel primo periodo della vita e la negligenza nel prendersi cura sia fisicamente che psicologicamente dei bambini provoca danni irreversibili allo sviluppo cognitivo, affettivo e relazionale dell'individuo. Le ricerche sulle scimmie e poi sui bambini ospiti di orfanotrofi lo hanno ampiamente dimostrato. È solo attraverso la relazione affettiva ed esclusiva con un altro essere umano che è possibile avere la percezione definita e chiara di se stessi; grazie ad essa, si sviluppano le capacità cognitive, ma anche quelle empatiche, che ci permettono di *sentire l'altro*. [...] Il bisogno di autonomia è altrettanto importante, poiché è solo differenziandosi e separandosi dai genitori che la propria identità può prendere forma. Questa spinta, che accompagnerà l'uomo per tutta la vita, viene chiamata *individuazione*, poiché consente l'emergere e il differenziarsi dei vari aspetti della personalità delineandone l'identità specifica. L'essere autonomi implica infatti la capacità di prendere decisioni in base a ciò che si pensa e si crede e non più essenzialmente in base a ciò che gli altri ci impongono o si aspettano da noi. Le spinte interiori all'attaccamento e all'individuazione consolidano dunque il senso di sé, dal quale dipendono le responsabilità personali e i doveri etici, ma anche la capacità di far fronte ai problemi e agli impegni che aumentano in proporzione all'età. Appartenere affettivamente a un'altra persona, a un gruppo familiare o sociale specifico, soddisfa, oltre alle necessità fisiologiche e di protezione, il bisogno di continuità dell'individuo, garantendo la sopravvivenza di tutta la specie grazie alla predisposizione innata a cooperare e solidarizzare. Il bisogno di ricercare l'amore e, al tempo stesso, quello di autonomia non sono in contraddizione tra loro; anzi, se dosati e modulati, consentono agli esseri umani di raggiungere quella maturità a partire dalla quale si sviluppa l'identità specifica dell'individuo. Avere l'uno senza l'altro rappresenta una seria minaccia per la sopravvivenza fisica e psicologica della persona. Avere dei legami affettivi è imprescindibile per una buona qualità della vita, ma manca di significato e funzionalità se è assente il contraltare dell'esperienza, opposta e contigua, di differenziarsi ricercando l'autonomia personale. Sarebbe artificioso considerare l'attaccamento senza prendere in considerazione i conseguenti e inevitabili distacchi che aiutano, prima il bambino e

poi l'adulto, a *individuarsi*. Per cui, crescendo, questi due bisogni regolano la vita e contribuiscono a formare un'entità unitaria e originale: la persona. Da Angelo Alessi, [**NOI DUE, istruzioni per una sana vita di coppia**](#) (Città Nuova, 2018) pp. 168; € 15,00