
Le stagioni della coppia

Autore: Elena Cardinali

Fonte: Città Nuova

La nascita di un figlio, la pensione, una malattia, la morte di un genitore...sono tanti gli eventi, piccoli o grandi, che incidono sulla vita di una coppia e richiedono cambiamenti profondi. La riflessione di Angelo Alessi nel libro NOI DUE, istruzioni per una sana vita di coppia (Città Nuova, 2018)

Il matrimonio è un evento importante che comporta vistosi cambiamenti, sia sul piano della riorganizzazione logistica della vita che su quello psicologico. L'assunzione formale della responsabilità di sposarsi può essere per qualcuno motivo di angoscia, pur essendo comunque un atto di impegno gratuito e libero. È il caso di chi vede il matrimonio come il rischio di perdere la propria libertà individuale insieme alla goliardica giovinezza. Non è raro incontrare coppie che per anni hanno convissuto senza eccessivi problemi e che hanno infine deciso di sposarsi. Un dubbio e un senso di costrizione può emergere improvvisamente: «Ora che sono sposato, sto con lei perché l'amo o perché devo?». L'aver formalizzato la relazione attraverso un contratto diventa per alcune persone motivo di ansia, che può generare reazioni incontrollate e impulsi di fuga. D'altra parte, ci sono anche coloro che sposandosi coltivano l'idea che il matrimonio sia di per sé un evento che garantirà una felicità quasi automatica. Ora, è vero che *il giorno più bello della vita* comporta una grande speranza, ma questa speranza si realizzerà concretamente solo se si concepisce il matrimonio come un punto di partenza e non come una meta. Il matrimonio rappresenta, infatti, l'inizio di una costruzione, il momento in cui si gettano le fondamenta, che devono essere solide e spesse, sulle quali cominciare a costruire la casa del *noi*. È chiaro che nel primo anno di convivenza gli adattamenti reciproci sono più frequenti, dunque anche le incomprensioni e i litigi si ripetono più spesso. Non bisogna lasciarsi scandalizzare né scoraggiare da questo, perché è una conseguenza del flusso di aggiustamenti di cui ha bisogno la relazione. In questo flusso, ritroviamo l'inevitabile distacco dalla famiglia di origine, che può essere motivo di crisi qualora si continui a dipendere ancora eccessivamente dai genitori. [...] La nascita del primo figlio è per una coppia un fatto travolgente, specie se inaspettato. La maggior parte delle persone considerano questo evento come il coronamento del rapporto, il frutto dell'unione e dell'amore. Non è escluso, però, che l'uomo possa vivere strani sentimenti di gelosia pensando di essere stato messo in disparte a causa della naturale simbiosi che la compagna intrattiene con il neonato: tutto il tempo è a disposizione del nuovo "intruso". Sono sentimenti comuni e comprensibili che gradualmente vengono superati grazie al dialogo. La nascita di un figlio modifica gli spazi e i tempi che erano propri della coppia: aumentano le incombenze domestiche, si riducono le uscite con gli amici, gli orari sono strettamente legati alle necessità del neonato. La paternità per qualche uomo non è immediatamente un evento felice, ma un cambiamento troppo drastico che comporta grandi responsabilità. Si tratta, dunque, di ricercare un nuovo equilibrio nella scala delle esigenze personali, la coppia deve adeguare spazi e tempi facendo posto al nuovo arrivato. Ora ci si concepisce non più in due, ma in tre; bisogna quindi saper trovare e mantenere un nuovo bilanciamento tra le esigenze personali, quelle della coppia e quelle familiari. Con l'avvicinarsi della preadolescenza e poi dell'adolescenza dei figli, i genitori sono chiamati a dare loro regole più chiare e riferimenti educativi sicuri. L'intesa e l'alleanza della coppia diventano essenziali, poiché è necessaria una convergenza di vedute per fronteggiare i nuovi comportamenti dei ragazzi che a questa età, come abbiamo già visto, mettono sicuramente a dura prova i genitori. [...] Avviene qualcosa di simile quando uno dei due coniugi va in pensione. Per anni, i tempi e i ritmi dello stare insieme fra marito e moglie sono stati scanditi dalle esigenze lavorative. Il marito spesso tornava a casa solo la sera e non bastava mai il tempo da dedicare allo stare insieme. Dopo il pensionamento, invece, non bisogna solo rielaborare una nuova immagine di sé che la

diversa posizione sociale comporta, ma i coniugi si ritrovano a stare vicini a tempo pieno. [...] Ci sono altri eventi che incidono sulla vita di una coppia, comportando piccoli o grandi cambiamenti, come per esempio una malattia importante, la morte di un familiare, un fallimento professionale o l'avanzamento dello status sociale: nuove esperienze di vita che rompono l'equilibrio precedente e richiedono l'adattamento alla nuova situazione. Voglio ricordare ancora una volta che non tutte le crisi comportano esiti negativi; anzi, nell'esperienza comune, tali passaggi sono occasioni per aumentare, come vedremo, la soglia della resilienza e della maturità umana. Da [Angelo Alessi, NOI DUE, istruzioni per una sana vita di coppia](#) (Città Nuova, 2018) pp. 168; € 15,00