
Il posto della coppia

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Avete mai pensato che l'essere partner è solo uno dei tanti ruoli che vivete nella vostra vita? Che è un ruolo con sue specifiche caratteristiche e che da come viene vissuto può dipendere anche il buon funzionamento degli altri ruoli che con esso sono in relazione?

Quando giunge una persona in consulenza che vive una relazione di coppia e che lamenta una insoddisfazione in qualche area della sua vita chiedo sempre **“Quali sono i ruoli che gioca nella sua vita?”** Ogni volta che pongo questa domanda la persona che ho di fronte mi guarda un po' interdetta. Sistemáticamente cita **i ruoli che hanno a che vedere con i doveri** quali quelli di genitore e lavoratore e tende a tralasciare il ruolo di individuo e di partner, quasi dandoli per scontato. **Il ruolo di figlio e quello di amico** sono in genere citati in riferimento a specifici momenti o esigenze della vita ma quasi mai contemplati in se e per sé. Eppure tutti questi ruoli **coabitano contemporaneamente nella persona** e richiedono la consapevolezza di quale tra essi si sta di volta in volta giocando/sovrapponendo/confondendo o trascurando. Essi sono vissuti contemporaneamente e sono espressione delle diverse dimensioni che tutte insieme **costituiscono la persona nella sua interezza**. Ogni volta che sperimentiamo malessere in qualche area della vita stiamo trascurando ora l'una ora l'altra e ne stiamo enfatizzando un'altra ancora. Secondo la psicologia umanistica integrata l'ordine con cui possiamo ordinarli è: **individuo-partner-genitore-lavoratore-figlio-amico**. I primi tre seguono un ordine piuttosto rigido in cui la capacità di vivere appieno ed in modo armonico le funzioni di quel ruolo permette di vivere bene anche le funzioni del ruolo successivo. In questi livelli, la fonte di uno squilibrio in uno specifico ruolo è da ricercarsi in una difficoltà a vivere bene qualche aspetto del ruolo precedente. Per quel che concerne gli ultimi tre ruoli, essi possono essere accorpati in un unico livello e definiti in base alle esigenze della propria vita. Quando uno di questi ruoli scavalca i livelli precedenti possiamo immaginare una difficoltà a vivere appieno l'area che è stata spodestata. Perché la dimensione coppia riveste il secondo posto? **La coppia convoglia in sé i numerosi aspetti dei singoli che si intersecano l'uno con l'altro**. Fintanto che la coppia è solo coppia il funzionamento della relazione può dipendere da un disequilibrio a livello individuale di vario tipo o da ingerenze da parte di qualche aspetto dell'ultima area. **Quando nella coppia fanno capolino i figli**, questi ultimi, con le loro esigenze, richieste e personalità, aggiungono ancora altri elementi ad una situazione già di per sé stessa abbastanza complessa. Può accadere che le priorità dei figli, soprattutto se piccoli, tolgano spazio alla **dimensione di coppia** e di individuo. Se questo per un delimitato periodo di tempo è contemplabile, non lo è nel lungo periodo. Una coppia per essere coppia deve poter funzionare da coppia. Allo stesso modo come i figli per poter assolvere ai loro compiti evolutivi hanno bisogno di rispecchiarsi prima di tutto in genitori che siano coppia. La coppia ha come suo mandato specifico la **capacità di costruire una “noità”, una capacità di essere noi a due**, cioè di poter integrare le differenze pur nelle ben definite individualità. Perché ciò sia possibile è necessario sviluppare una capacità di dialogo a due che pur tenendo conto delle opinioni altrui non lascia spazio alle interferenze. Imparare a vivere e rispettare i confini dello “spazio noi” è un esercizio quotidiano. Pericoli in questa sfera possono essere rappresentati dagli sbilanciamenti: del vivere in funzione dell'altro, **del “vivere per i figli”, del non custodire l'intimità familiare**, del consentire agli altri di svolgere il proprio ruolo o di prendere decisioni al proprio posto, del continuare a far dormire i figli nella stanza dei genitori, del non responsabilizzare i figli continuando a sostituirsi a loro, del troppo lavoro, delle confidenze intime usate come chiacchiere da salotto o da bar, del senso di colpa verso la solitudine esistenziale di un genitore e molte altre forme ancora. Nella vita vissuta questi ruoli non si attivano uno per volta ma sono compresenti ed ogni volta ci richiedono di **fare scelte lucide e**

saper gestire con equilibrio tutte le aree della vita che essi rappresentano. Quando siamo in confusione su cosa fare in una situazione è molto probabile che ci siano sovrapposizioni di interessi tra il ruolo che si vive in un'area ed il ruolo di un'altra area. Fare i conti con tutte queste dimensioni contemporaneamente e assumersi la responsabilità delle scelte che si fanno può non essere sempre facile ma è ciò che sottostà alla possibilità di sviluppare quel **processo relazionale di interdipendenza** che è proprio delle relazioni adulte e mature.