

---

## Vita di coppia e coronavirus

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Le fasi della vita a due, la necessità di prendersi cura della relazione, le opportunità da sfruttare nel tempo di quarantena, mentre siamo “obbligati” a passare tanto tempo insieme, chiusi in casa**

In questo tempo “straordinario” del #iorestoacasa ciascuna coppia, in funzione di ciò che sta sperimentando nella propria vita, si trova a vivere differenti **sfide**. Il nostro bisogno di stare al sicuro, di ricevere cure e di protezione, di volerci sentire vicini e connessi in questo momento di emergenza da Coronavirus è sicuramente molto alto! **La relazione ha bisogno di nutrimento**, questo può assumere connotati diversi ed è influenzato dalle diverse fasi che i partner attraversano. La coppia necessita di **trasformare continuamente la sua organizzazione interna**. Secondo l'approccio pluralistico integrato, segue un ciclo vitale fatto di fasi. **La prima fase è quella dell'innamoramento**, è la fase simbiotica, caratterizzata da un doppio legame proiettivo, cioè ciascun partner idealizza l'altro e la loro compatibilità (la possibilità di essere una coppia perfetta). **Si pensa che l'altro colmi un vuoto**, una mancanza. È un momento felice, sconvolgente, di grande energia e infatuazione, in cui si fanno tante “pazzie d'amore”. In cui è tutto bello! Gradualmente con l'emergere dei conflitti e delle ambiguità inizieranno **le prime crisi** cariche d'ansia. Questa fase dell'illusione si conclude quindi con quello che abbiamo chiamato la [lotta di potere](#). **La seconda fase è quella della delusione e separazione**: uno o entrambi i partner rompono la simbiosi e vanno verso la differenziazione dall'altro. In questa fase emergono chiaramente **somiglianze e differenze**. A volte, ci risvegliamo dicendo: «**pensavo fosse diverso**», oppure, «avevo già visto queste cose ma erano oscurate da tutto il positivo». Ciascuno ritrova nell'altro pregi e difetti e **si avrà meno voglia di stare insieme** (c'è il sapore della disillusione). È un momento molto critico per tutte le coppie perché le aspettative iniziali sono state disilluse. Si passa alla “lotta di potere”, un momento di **conflittualità** tra i partner in cui si lotta su chi ha ragione, su come fare qualsiasi cosa o decisione, in cui **l'altro sbaglia sempre!** Solo se si supera questo faticoso passaggio ci sarà il **consolidamento** del legame, si passerà ad un **rapporto maturo, in cui si scopre l'altro nella sua unicità**, in cui la relazione diventa molto più soddisfacente. Gli psicologi Edoardo Giusti e Maria Chiara Mazzei a tal proposito scrivono: «Dal conflitto e dall'apertura dei contenuti del conflitto è possibile tracciare la strada verso l'intimità, ma per raggiungerla è necessario prima accettare le diversità reciproche e la crisi in atto». In questo continuum può avvenire **la terza fase, quella della sperimentazione ed esplorazione**. Vi è il disincanto, la ricerca della propria individualità e l'esplorazione della novità. A volte, in questa fase può avvenire un [tradimento](#), oppure, un partner può concentrarsi in modo particolare sul lavoro o sull'educazione dei figli, o ancora in un **progetto personale**. Teniamo presente che tutti gli esseri umani si muovono tra due bisogni fondamentali: il **bisogno di sicurezza** e il **bisogno di esplorazione** dell'ambiente e di ricerca di novità. Stare troppo e rigidamente su uno dei due bisogni ci porta **noia** (nel caso della sicurezza) o alla **solitudine** (nel caso dell'esplorazione). La ricerca di un movimento tra questi ci permette di avere un legame solido e una vita soddisfacente. **La quarta e ultima fase del ciclo è l'accettazione e il riavvicinamento**. Arrivare a questo momento è un grande successo, è il risultato del superamento della crisi, in cui **si accetta il legame imperfetto** e i partner si avvicinano in un'intimità più profonda. Si ristrutturano alcuni aspetti della relazione e si co-costruiscono nuove modalità. L'amore diventa maturo! Questi stadi nella vita e nella storia di ogni coppia si possono ripetere, superata la prima si avranno anche maggiori strumenti per affrontare creativamente la crisi e ricostruire la relazione. A queste fasi, si aggiungono tutti **gli eventi di vita positivi e negativi** che intervengono: la nascita dei figli o il non avere figli, la morte di persone care, problemi lavorativi... ed oggi, abbiamo anche la Pandemia! In base a dove si trova la coppia, alla fase

---

che sta attraversando, vivrà in modo diverso questo evento inaspettato. Tu in quale fase immagini che sia la tua coppia? Quale momento stai vivendo o rivivendo? Essere consapevoli di queste dinamiche, può farci scegliere oggi cosa fare, la direzione da prendere nella relazione. **La consapevolezza può abbassare la paura** di questi faticosi momenti e farci annusare il buono della relazione. **Stare sotto lo stesso tetto in quarantena è anche la possibilità di abbassare le armi da guerra ed essere un supporto l'uno per l'altro. In questo momento in cui gli abbracci sono banditi**, chissà che una **trasgressione dentro casa** si possa fare, magari è un abbraccio che è stato in quarantena tanto tempo. A noi, oggi, l'opportunità di **curare la relazione** e di attraversare la fase che stiamo vivendo!