
Vita di coppia, possiamo farcela a ripartire?

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Il lavoro di un percorso di coppia consiste soprattutto nel riuscire a riorganizzare la relazione tra i due partner in modo che entrambi si vedano meglio di come hanno finito per vedersi

«La terapia può finire con una riscoperta del grande amore e con una grande emozione di rabbia; sarà il tempo ad indicare la prevalenza dell'una sull'altra», affermano Maria Grazia Cancrini e Lieta Harrison, psicoterapeute. Il lavoro di un percorso di coppia consiste soprattutto nel **riuscire a riorganizzare la relazione tra i due partner** in modo che entrambi si vedano meglio di come hanno finito per vedersi. Ci vuole tempo per ritrovare il modo con cui riaccendere la fiamma quando anni di incomprensioni hanno spento il sentimento che legava inizialmente la coppia. Luca e Martina chiedono al termine della seduta: **«possiamo farcela?»**. A cosa serve la mia risposta (penso), «dipende da ciascuno di voi e da quello che desiderate» rispondo. **Ogni individuo è attore della propria vita** e quando si arriva al punto di mettere in discussione la coppia ci sono racconti dolorosi, conflitti interni, frustrazioni, rancori e delusioni. Da questo si parte. **Quando uno dei partner comunica un sintomo o un disagio, non è solo il suo sintomo** (seppur se ne deve prendere la responsabilità) ma il sintomo che parla della coppia. Se il partner ha delle caratteristiche che attivano certe emozioni, in qualche modo anche l'altro sta a questo gioco a due, seppur soffrendo. **Se uno dei due è nella parte della vittima, l'altro giocherà quella del carnefice o di colui o colei che salva.** Se il partner non si prende le responsabilità e non paga le bollette, ci sarà qualcun altro che anticipa il problema e prende la situazione in mano. Se un partner si diverte tutto il giorno, dall'altra c'è chi si prenderà tutte le responsabilità. E così anche in altre situazioni. Inizialmente, **giochiamo questi ruoli in modo disinvolto**, proviamo anche soddisfazioni e stima per ciò che mettiamo in atto, nel tempo la cristallizzazione dei ruoli può creare difficoltà nel gestire la complessità della vita e della relazione (che ha bisogno anche di altro). Ciascuno ha diverse parti interne, alcune possono sembrare apparentemente anche inconciliabili tra loro, **possiamo aver paura anche dei sentimenti conflittuali che proviamo:** amore e insofferenza, affetto e desiderio di fuga. Il sintomo o il disagio di uno dei due o di entrambi, assume un modo di affrontare una situazione complessa, una strategia per vivere, un modo per abbassare lo stress di qualcosa che è inaffrontabile. **Occorre attraversare e "stare"...per essere liberi di costruire insieme.** Un lavoro trasformativo, a momenti doloroso e allo stesso tempo se affrontato in un luogo sicuro e rassicurante è l'occasione per vivere ciò che era invivibile. **Un passo per volta**, si può riscoprire qualcosa di antico che aveva fatto innamorare e qualcosa di nuovo che può rendere il presente più nutriente. **La coppia si ri-narra in modo diverso**, si ricrea un'aspettativa diversa, la possibilità di stare meglio, la nuova esperienza significativa, il vedere nuovi equilibri più soddisfacenti, rendono obsoleta la funzione del sintomo. Quando la coppia si mette in gioco ritrova **nuove chiavi di lettura per leggere la propria storia**, nuovi ruoli (che non siano innaturali) che ampliano le capacità espressive. Riuscire ad agire un comportamento capace di sorprendere se stessi è spesso la migliore via per la strada del cambiamento. Nella relazione di coppia si possono riscoprire momenti o atteggiamenti che attivano giochi divertenti e nutrienti. **Nuove abitudini che alimentano il capitale affettivo l'uno dell'altro.** Mi ritorna in mente **Germano che all'età di 57 anni è riuscito per la prima volta ad esprimere a parole il suo affetto per Francesca.** Parole che scaldano il cuore e che hanno riattivato nuove modalità di scambio e di stare insieme. Oppure, **Gloria e Giovanni che hanno imparato a prendersi degli spazi di dialogo** né troppo brevi (o superficiali), né troppo lunghi (che diventavano stancanti) così da ritrovare una dimensione di intimità comunicativa. Ciascuno con la sua esigenza, nel rispetto dei propri bisogni e nella consapevolezza delle potenzialità personali, dell'altro e del noi. Sono tanti i modi e le possibilità per **costruire insieme una casa nuova!**