

---

# Integrare il maschile ed il femminile nella coppia

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Nella coppia è necessario un processo di integrazione lento e continuo che si basa sull'interazione costante tra i due. Maschile e femminile sono caratteristiche comportamentali da conoscere bene**

**Vita di coppia. Sapete che anche nella nostra psiche esistono un maschile ed un femminile?**

Queste caratteristiche comportamentali non sono prerogativa di uno o dell'altro sesso sebbene connaturino l'orientamento sessuale e siano l'espressione comportamentale rispettivamente dell'uomo e della donna. Quando in una **coppia** i due partner si incontrano, molto di ciò che ha a vedere con i loro ruoli psico-socio-affettivi dipende dal modo come ciascun partner ha interiorizzato ed esprime entrambe queste caratteristiche. La psicologa **Sara Cattò** nel suo libro "**Imparare ad innamorarsi**", oltre ad illustrare quanto sopra, evidenzia come una donna ed un uomo che esprimono appieno rispettivamente il proprio lato femminile ed il proprio lato maschile siano capaci di rinforzare nell'altro gli aspetti secondari, che sono propri invece del partner. Ad esempio una donna che esprime appieno la sua femminilità offre stimoli al partner per accrescere l'area dell'espressione delle emozioni. Viceversa un uomo che esprime appieno i suoi aspetti maschili offre altrettanti stimoli alla donna per meglio contenere e ridefinire le stesse emozioni. Questa considerazione apre **uno spazio di riflessione** sulle affermazioni di coloro che lamentano dei limiti nel modo di amare e di fare del partner. L'interrogativo che si pone diventa dunque non tanto se l'altro sta dando il meglio di sé ma se io, per prima, sto esprimendo nella relazione con l'altro il mio potenziale di femminilità, o viceversa di mascolinità, in modo da attivare naturalmente nel partner la corrispondente compensazione. Giacomo rimprovera spesso a Carla di non lasciarsi aiutare. Lamenta la possibilità di fare qualcosa di bello per lei. Carla a sua volta lamenta di non avere spazi di autonomia e non sentirsi capita. **Quando una sera sul divano Carla si concede di ascoltare la lamentala di Giacomo senza percepire un rimprovero** e senza la solita sensazione di dover rivendicare la propria autonomia, anche Giacomo si sperimenta più capace di comprendere ed accettare il bisogno di Carla. Pian piano i due raggiungono **un piccolo compromesso**: Carla accetterà più volentieri le sollecitudini di Giacomo e questi d'altro canto non si sentirà rifiutato o svilto quando Carla gli porrà un limite. Giacomo e Carla stanno **cercando di integrare e rivedere gli aspetti che socialmente sono stati attribuiti alle loro figure** nei rispettivi contesti in cui sono cresciuti. Oltre a questo, stanno lavorando sulle loro dinamiche interne psico-affettive, di come ciascuno si sente in risposta al comportamento dell'altro. Anche in questo caso il riferimento alla loro storia personale può aiutarli a comprendersi e rispettarsi meglio nei loro desideri e bisogni. Le attenzioni di cui Giacomo vorrebbe circondare Carla per lei possono risultare troppe avendo imparato a dover fare da sé e volendo mantenere i suoi spazi di autonomia. Ricevere attenzioni le fa piacere, ma non se da queste ne deriva una disconferma delle sue capacità o ne percepisce una perdita di controllo su di sé e la sua vita. **Quando Giacomo riesce ad offrirle il rispecchiamento empatico che le occorre**, anche Carla diventa capace di accettare le sue premure. Possiamo ben immaginare che la scena assumerebbe altri connotati senza questa comprensione profonda l'uno dell'altro. Ad esempio rischierebbe di divenire **pretesto per uno scontro mentale tra scuole di pensiero**. I temi si prestano bene d'altronde ad innescare una diatriba tra ruoli maschili e femminili. Solo una scelta meditata di Carla e Giacomo può confinare **il dialogo ad un esercizio libero di scambio di attenzioni** e di riconoscimenti vicendevoli in cui rafforzare l'integrazione di parti di sé. Questo **processo di integrazione nella coppia è lento** e continuo e si basa sull'interazione costante tra i due, in cui sia il riconoscimento e l'affermazione personale sia il riconoscimento e l'accoglienza dei bisogni e caratteristiche dell'altro si confrontano costantemente.