

---

# La danza della coppia tra avvicinamento e allontanamento

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Se da un lato c'è la necessità di sentirsi al sicuro nella relazioni di coppia, dall'altro c'è la volontà di evolvere ed esplorare l'ambiente circostante**

Pensando al tuo partner ti è mai capitato di dire... “prima era diverso”, “ora è sempre distratta dal lavoro”, “sta molto fuori casa, gli importa solo dei suoi progetti”, “avrei bisogno di maggiore libertà”, “vorrei vedere gli amici senza fare discussioni”, “avrei voluto l'emozione dei primi tempi per sempre”, “a volte quando siamo da soli non sappiamo cosa fare”. **Il legame di coppia dà sicurezza ed è proprio da questa che nasce poi il bisogno di evolvere.** Gli esseri umani si muovono costantemente tra due polarità fondamentali: da una parte il bisogno di sentirsi protetti e al sicuro, dall'altra quello di esplorare liberamente l'ambiente esterno alla ricerca di novità. Diversi modelli teorici sono fondati sull'intuizione che il legame di attaccamento tra esseri umani non possa mai essere statico e costante nel tempo, ma segua sin dalla nascita e per tutta la vita, **un'alternanza naturale che prevede momenti di avvicinamento e momenti di allontanamento.** Tale dinamica nasce nella relazione primaria di accudimento e si rivive in quella di coppia. Nella relazione madre (o caregiver)-bambino vi è una netta differenziazione gerarchica, ove la funzione di accudimento è responsabilità unicamente dell'adulto. Nella relazione a due è ipotizzabile che, all'interno di un rapporto sentimentale paritetico, **la funzione di accudimento possa essere svolta alternativamente dall'uno o dall'altro partner.** Quindi, ciò che caratterizzerebbe la coppia sana, è proprio la capacità elastica di ciascuno dei due componenti di svolgere la funzione accudente, consentendo all'altro di avere accoglienza, sostegno e protezione quando necessario, ma anche di potersi allontanare e differenziare in altri momenti (nella certezza che il partner ci sarà e sarà disponibile per accogliere il ritorno). **Il compito di ciascun partner, sarà quindi quello di assecondare e sostenere i bisogni di esplorazione dell'altro,** garantendo fiducia e provando gioia per ciò che l'altro è o vive. Questo vuol dire sostenere ed incoraggiare il partner a portare a termine i suoi progetti, interessandosi e partecipando, concretamente o anche solo emotivamente a ciò che fa. Nella vita di coppia quotidiana, è importante che vengano appoggiati i momenti di esplorazione, cioè quelli che comportano attività al di fuori della vita comune e condivisa, con conseguenti periodi di differenziazione e individuazione. **Una fase importante nel momento dell'esplorazione è quella del ritorno alla vicinanza,** in cui occorre che ciascun partner si renda disponibile ad accogliere, partecipando empaticamente alle emozioni del ritorno, siano esse positive o negative. Sono movimenti delicati che implicano una grande maturità affettiva, spesso, se nelle relazioni primarie o precedenti queste dinamiche sono state sofferte sarà molto difficile stare in questi cambiamenti. Quando ci sono stati vissuti pregressi di abbandono tollerare questo allontanamento può essere frustrante e doloroso. Accogliere l'altro dopo che si è allontanato vuol dire essere in grado di “essere” insieme, empatizzando i momenti di paura in cui abbiamo bisogno di protezione e conforto, condividendo momenti di piacere, oppure in quelli di rabbia in cui è difficile gestire le emozioni, o ancora nella curiosità partecipando alle scoperte e al desiderio di sapere. **Nel corso della vita la coppia si muove ciclicamente in questa danza di vicinanza e distanza,** tra il bisogno di soddisfare la spinta alla sicurezza per sentirsi connessi all'altro e quella di esplorazione. Quest'ultima a volte può diventare anche la conoscenza di un'altra persona, il nuovo incontro fa sperimentare parti di noi stessi e ciò diventa interessante ed emozionante. A volte, questa spinta alla conoscenza può impaurire oppure quando la relazione è in un momento di particolare crisi può essere molto complesso gestirla. Dunque, danzare a volte è emotivamente molto difficile. **Ci sono, inoltre, alcune convinzioni che non aiutano questi movimenti a due, alcuni falsi miti che la coppia farebbe bene ad affrontare.** La consapevolezza delle credenze che ciascuno porta con sé

---

frutto della propria storia o educazione può aiutare nel gestire queste delicate evoluzioni e a non cadere dentro miti illusori come: “basta l’amore a far funzionare tutto”, “bisogna condividere tutto (interessi, amicizie, ecc), “devo cercare l’anima gemella che mi completa”, “devo trovare il partner perfetto”, “pensare di possedere l’altro”, “se esci da solo/a allora non mi vuoi”, ecc... **Queste affermazioni che viaggiano tra i pensieri in modo più o meno consapevole vanno rielaborati**, coscienti di questa danza naturale che caratterizza ciascun uomo e la dinamica di coppia. Dentro di noi coabitano appartenenza e protezione insieme ad autonomia ed esplorazione. Il riconoscimento e l’accettazione di entrambi i bisogni permette alla relazione di coppia di trovare nuovi equilibri, in un’attività di co-costruzione e sviluppo continuo.