
Quando la coppia si perde di vista

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Come ritrovarsi e mettere ordine tra ruoli, esigenze e prospettive nella vita di famiglia.

L'impressione di essere saliti sul treno dell'altro è il vissuto di molti coniugi che vivono accanto a **uomini o donne in carriera**, spesso accompagnato dall'affaticamento derivante dall'accudimento dei figli e sovente da un isolamento sociale. L'innamoramento, la relazione, l'avvio della famiglia, l'arrivo dei figli tutto si svolge in sequenza e **troppo velocemente senza un piano concordato**. Viene a mancare il tempo di riflettere su ciò che accade nel mentre che le cose accadono per metabolizzarne il cambiamento. **Viene a mancare la possibilità di parlarne e maturare strategie e scelte comuni**, valutando tra le possibili inesplorate alternative. Uno dei due si ritrova a dover far posto all'altro, a supplire all'assenza non preventivata dell'altro, mentre contemporaneamente il coniuge accelera il passo sul lavoro, vuoi per una spinta verso l'autorealizzazione, vuoi per una necessità finanziaria della famiglia crescente. **Ci si trova sul treno in corsa**, con la sensazione di non poter fare diversamente e pienamente immersi nel tentativo di evitare una frenata brusca ed indesiderata. Questa condizione coinvolge soprattutto le donne che più frequentemente pospongono seppur momentaneamente il loro lavoro per la maternità. È un processo che si avvia da solo senza che nessuno dei due se ne accorga. **Quando lo si realizza ci si trova già impelagati tra pannolini, poppate e ninne nanne**. Mirta si trova dopo 6 anni di matrimonio e tre bambini sull'orlo di una crisi identitaria: **"tutta mamma"** di giorno e di notte. È disposta a sostenere il marito nei suoi progetti, a prendersi cura dei figli, ma dall'altro lato avverte come la sensazione che in un dato momento lei sia salita sul treno dell'altro, il treno è in corsa e lei non può e non vuole scendere ma al contempo non sa più ritrovarsi. Si chiede: **dove è finita la sua femminilità, il suo essere donna**, sommersa sotto macchie di pappa, docce mancate e carenza di sonno? Dov'è **la moglie**, col papà che di ritorno dal lavoro è risucchiato dai figli? Dove sono finiti i suoi progetti personali? Sono solo sospesi, abbandonati, sotterrati o potrà prima o poi riprenderli in mano? Per non parlare delle **relazioni sociali**, lo sport, il tempo libero. L'unica cosa che rimane sono le vacanze di famiglia in cui spesso è difficile rigenerarsi. Quello che Mirta avverte è che anche solo affrontare l'argomento con il marito diventa difficile, **come se i due non riuscissero ad ascoltarsi fino in fondo** e dirsi le cose senza alzare i toni della conversazione. Quello di cui hanno veramente bisogno è ricentrarsi come coppia. Sommersi dalle nuove esigenze e divisi tra figli e lavoro non vedono una via di uscita comune. **La prima cosa da ripristinare è il dialogo di coppia rimasto sospeso** per renderlo più chiaro, meno implicito e rimproverante, più flessibile, costruttivo e generativo di nuove idee. A questo scopo può servire un aiuto professionale. **Il pensiero sotto stress** si riduce ad un binario unico, sopraffatto da un profondo senso del dovere non si vede una via di uscita. Il passo a sentirsi inermi, senza possibilità di aiuto, **intrappolati, inefficaci e isolati** è brevissimo. Questa sensazione da sé stessa basta a generare malessere. Poi occorre **rimettere ordine tra ruoli, esigenze e prospettive**. Nel frattempo tante cose saranno cambiate ed è necessario divenirne consapevoli per capire come continuare a partire da adesso. Servirà analizzare la situazione attuale, rifocalizzare le priorità ed il bene di ciascuno, della coppia e dell'intera famiglia. Serve chiaramente un supporto sociale, discreto e non invasivo, ma che si faccia disponibile. Ripartire da dove si è può non essere facile ma è necessario per riattualizzare le decisioni e rendere possibile il percorso di crescita evolutiva che è insito nella coppia. Non dimentichiamo che **le difficoltà ed i problemi nella coppia sorgono quando si utilizzano modalità anacronistiche per dare soluzione a situazioni e problemi nuovi** che necessitano invece di uno scatto evolutivo.