

---

## Sintonia di coppia: come ritrovarsi nella nebbia?

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Il meccanismo di autodifesa da sentimenti negativi è umano e naturale, ma ci sono tecniche per disinnescarlo e approfittare del dolore per crescere e maturare ritrovando una sempre nuova unità di coppia**

La parola **sintonia** richiama alla mente sorrisi e sguardi d'intesa, la capacità di comprendersi al volo, senza fatica, in modo del tutto spontaneo e naturale. Ad alcune coppie, in alcune fasi della vita, sarà accaduto di sperimentare **l'incanto di questa intesa perfetta**, tuttavia è raro, se non impossibile, che questa condizione duri nel tempo. Nel corso della vita, infatti, siamo sottoposti a continue sollecitazioni da parte del mondo esterno e interno (cioè dalla nostra interiorità fatta di **pensieri, emozioni, sensazioni**): esse ci richiedono di mutare gli equilibri, di adattarci alle situazioni, e **possono rendere molto difficile (e tutt'altro che spontaneo) sintonizzarsi con il/la proprio/a partner**. Perché? Noi esseri umani, di fronte allo stress della vita quotidiana, di solito mettiamo in atto delle reazioni automatiche (cioè scarsamente consapevoli) nel tentativo di difenderci dal dolore. Queste reazioni, che in alcuni casi sono controproducenti, si applicano anche alla relazione di coppia. Vediamo alcuni esempi. Cosa avviene quando siamo in un momento di difficoltà, e invece di avere l'appoggio incondizionato del/la nostro/a partner, ci troviamo in disaccordo su come affrontare la situazione? Cosa avviene quando riceviamo una critica e ci sentiamo feriti da essa, come se l'altro/a stesse mettendo in dubbio il nostro valore o il suo amore per noi? Sono situazioni che ci fanno soffrire. Ed ecco che spesso si attiva un meccanismo molto antico: **la reazione di attacco-fuga**, quella che consentiva ai nostri antenati di difendersi dai predatori. Con una sola differenza: i nostri predatori, in questo caso, non sono leoni dai denti affilati, sono le emozioni negative che la situazione ha generato in noi. Cosa succede allora nello specifico? **L'istinto ci spinge a reagire attaccando l'altro in una strenua lotta**, fatta di parole e sguardi ostili, finalizzata solo ad avere ragione e a mettere al sicuro la nostra auto-stima. In questi casi veniamo avvolti da un primo tipo di nebbia, non vediamo l'altro perché **la rabbia e il bisogno di essere nel giusto appannano i nostri occhi**, rendendoci poco sensibili e ricettivi rispetto al vissuto dell'altro, alla sua reale intenzione, poco rispettosi della sua diversità. **Un altro tipo di nebbia è quello della fuga**: quando siamo in una situazione di stress possiamo fuggire lo sguardo, il contatto, il dialogo con il nostro partner, per evitare che nel confronto si generino incomprensioni, per non dover dare troppe spiegazioni, per non dover pensare a ciò che ci fa male. Anche nel caso della fuga, il risultato è spesso **il crearsi di una distanza progressivamente maggiore**. Essa non ci consente di percepire gli stati d'animo dell'altro, ciò che lui/lei vive, se non in maniera filtrata (dai nostri giudizi, dalle nostre aspettative). Dunque, i momenti di stress o di fatica, quando la coppia avrebbe estremo bisogno di sintonia, sono proprio quelli in cui la capacità di sintonizzarsi è maggiormente minacciata. Cosa fare, dunque, per ritrovare l'altro/a quando ci accorgiamo di essere immersi in questa nebbia di emozioni spiacevoli? La prima cosa è **metterci in contatto con la nostra interiorità** per comprendere cosa sta succedendo. Se sapremo vedere che è in atto una reazione d'attacco-o-fuga, se sapremo riconoscere quella parte fragile di noi che si sente minacciata dalle emozioni negative, potremo prenderci cura di essa. Potremo **accettare che si tratta di un momento difficile** e che abbiamo bisogno di una pausa. Può bastare qualche attimo di concentrazione sul respiro per riportarci in contatto con noi stessi, qui ed ora. Nel momento esatto in cui siamo. A questo punto possiamo chiederci: **cosa è più importante per me?** Difendermi da queste emozioni, attaccando l'altro e allontanandomi da lui/lei, oppure cercare con fatica di ritrovarlo/a nella nebbia? Preferisco lottare strenuamente contro le mie emozioni, o accettare quella parte inevitabile di dolore che la situazione porta con sé, per andare insieme al mio partner verso una direzione di crescita? L'ultimo passo è

---

infine quello di guardare negli occhi l'altro/a, **entrare in contatto con la sua difficoltà**, con il suo dolore, con i suoi limiti e capire che possiamo attraversarli insieme. Vuol dire rimettere al centro il noi, riscoprire il potenziale che racchiude. L'istinto di fuggire dal dolore è pienamente umano, così come quello di eliminarlo dalla nostra vita. Noi esseri umani abbiamo tuttavia la straordinaria capacità di accettare, persino di abbracciare il dolore, il limite, la fragilità, quando riconosciamo **la preziosa opportunità di crescita** che esso racchiude.