

---

## Mi ami? Ci sei per me?

**Autore:** Lucia Coco

**Fonte:** Città Nuova

### Una coppia in crisi ritrova la fiducia e la connessione emotiva attraverso la Eft, la Terapia Focalizzata sulle Emozioni

Marco e Anna arrivano tristi e distanti.

«**Fra noi c'è una distanza incolmabile**, ormai la nostra è solo una comunicazione di servizio: hai fatto la spesa? hai pagato le bollette? **Non riusciamo più a scambiarci emozioni**, gioia di stare insieme»

Marco e Anna: una coppia che come molte altre ha fatto sulla propria pelle l'esperienza che «**Innamorarsi è raro ma non difficile. La vera impresa è conservare quel sogno d'amore anche dopo la sua trasformazione in realtà. Perché, se incontrarsi resta una magia, è non perdersi la vera favola**», come scrive **M. Gramellini**.

**Non perdersi, attraversare la crisi** negli anni di vita insieme è la **sfida** che ogni coppia, in quanto ogni coppia, **inevitabilmente**, si trova a dover fronteggiare, piccole o grandi difficoltà che potrebbero portare ad una rottura irreparabile. In tal senso è **utile pensare alla crisi** rappresentandola **non solo dal punto di vista di un pericolo** che può distruggere il rapporto e, quindi, come fonte di sofferenza e dolore, ma anche dal punto di vista di **un'opportunità di cambiamento** e miglioramento. Dunque pericolo e opportunità. **Nella millenaria saggezza cinese** la parola crisi è espressa appunto dall'**ideogramma Weiji** che è composto da due simboli: **Wei** che rappresenta il pericolo e **Jihui** che rappresenta la buona occasione, l'opportunità.

Ciò che con Marco e Anna è venuto subito in evidenza era che quando discutevano di soldi, di figli, di vacanze, **in realtà stavano parlando del loro legame**, tra i partner, si stavano chiedendo nel solo modo che conoscevano: **“Quanto sono importante per te? Ci sei davvero per me? Mi vedi?”**.

La **Eft (Emotionally Focused Therapy – Terapia Focalizzata sulle Emozioni)** creata da **Sue Johnson negli anni '80** è un modello di terapia di coppia che si occupa proprio di questo, ossia della **perdita della fiducia**, della perdita della **connessione emotiva** tra i partner e in una relazione, lo sappiamo bene, **questo solo conta** perché ogni argomento si può affrontare e ogni difficoltà si può superare se esiste la fiducia **che l'altro non sia un nemico**, ma una persona che ci conosce profondamente e **che ci vuole bene e che avrà cura di noi**.

«Ho bisogno di **essere visto e considerato**, bisogno di essere apprezzato», diceva Marco

«Ho bisogno di essere speciale, bisogno di **essere nella mente dell'altro**, bisogno di appartenere a lui, bisogno di essere **desiderata, rassicurata, capita**», gli faceva eco Anna.

**Questi bisogni, ignorati o non soddisfatti** negli anni, hanno generato in Marco e Anna **sofferenza, rabbia e tristezza**. Così Anna **non sentendosi più al sicuro** all'interno della sua relazione di coppia ha **cominciato ad attaccare** Marco, a protestare criticandolo e accusandolo di non avere più a cuore il loro rapporto. E Marco a sua volta ha cominciato a **fuggire dalle occasioni di dialogo**, a

---

chiudersi in sé stesso e a **cercare fuori di casa occasioni di svago**.

E più Anna punzecchiava Marco sentendosi non vista e dicendogli: «**Tu mi trascuri**», più Marco si sentiva inadeguato e **si allontanava**, evitando il dialogo. E più Marco si allontanava, più Anna incalzava: «tu mi trascuri».

Entrambi hanno cominciato a ripetere **all'infinito le stesse mosse come in una coreografia** in cui il passo dell'uno richiama il passo dell'altro e viceversa e ci si influenza reciprocamente.

**Come bloccare questo ciclo**, come riconoscerlo e trovare nuove coreografie, nuovi passi di danza?

Si è trattato di aiutare entrambi ad avere la possibilità di **scoprire il senso di ciò che stava facendo** all'interno della relazione di coppia, di **capire il perché nascosto** dietro la critica di Anna e il perché nascosto dietro il ritiro di Marco e scoprire che **nell'atteggiamento dell'altro**, così diverso dal proprio, c'era lo stesso desiderio, lo stesso intento di **recuperare la connessione emotiva** perduta.

**C'era lo stesso grido**: "Ci sono per te? Sono importante per te? **Mi apprezzi così come sono?** Posso contare su di te, sulla tua stima, sul tuo amore?"

Solo che quel grido in Anna diventava critica e sarcasmo e rabbia e in Marco inadeguatezza, tristezza, ritiro.

**Un'immagine che plasticamente esprime questo processo** è la scultura dell'ucraino **Milov: Love**, dove sono rappresentati due adulti che si tengono le spalle, **ingabbiati nella loro disconnessione emotiva** ma all'interno di ciascuno di essi c'è un bambino che sta cercando **il contatto col bambino dell'altro**.

Così Anna e Marco e **tanti di noi noi nelle nostre coppie**: tante volte sembriamo uno contro l'altro, distanti o arrabbiati ma in realtà la nostra parte bambina con i suoi bisogni di sicurezza e di vicinanza sta cercando la parte bambina del nostro partner.

**Si tratta di darsi il permesso** di mostrare al nostro partner **questa parte che chiede amore e rassicurazione** e darle voce e spazio perché nella sua vulnerabilità avvicini **la parte bambina altrettanto vulnerabile** del nostro partner facendo la straordinaria esperienza che **mostrare i nostri bisogni non è debolezza**, né scarsa capacità di autonomia, ma al contrario espressione di coraggio.

«Ho imparato che mostrare a Marco **il mio bisogno di essere importante per lui** ha permesso a Marco di capire quanto la sua presenza e il suo supporto contassero per me» disse Anna, alla fine del percorso, **questa volta senza acredine**.

«Ho imparato che mostrare ad Anna quanto ero dispiaciuto del fatto di **non sentirmi mai all'altezza delle sue aspettative** di marito, ha permesso ad Anna di comprendere **perché per me era così difficile** dialogare con lei sentendomi sempre sbagliato», gli fece eco Marco, questa volta **con le lacrime agli occhi**.

Lucia Coco, psicoterapeuta di coppia Eft \_\_\_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) \_**