

Essere coppia oggi, tra crisi e risorse

Dott. Emanuele Zanaboni
Psicologo e Psicoterapeuta

Negli ultimi anni sono sempre più numerose le richieste di un aiuto psicologico da parte di coppie che vivono un momento di particolare difficoltà: il problema in questo caso non è nel singolo individuo, ma una relazione sofferente, che per qualche motivo si è “ammalata” e non riesce più a soddisfare le attese delle due. Anzi, purtroppo, questo stesso legame, da motivo di gioia è diventato causa di tristezza e dolore (Monguzzi, 2006).

Qualcuno potrebbe considerare questo dato come una dimostrazione di quanto all'interno della società odierna la “crisi di coppia” sia sempre più diffusa. Interpretazioni più ottimistiche potrebbero spiegare tale aumento di richieste di intervento con una maggior apertura verso il mondo della terapia, mentre prima le crisi o le rotture venivano trattate quasi esclusivamente tra le mura domestiche o erano gestibili con meno risorse (genitori, amici, sacerdoti del paese, mentre oggi l'offerta è ampia: counselor, psicoterapeuti, consultori familiari...). Al di là delle possibili interpretazioni, credo che sia ampiamente condivisibile l'idea che la tematica della coppia abbia un'estrema importanza all'interno della nostra cultura, come le sue evoluzioni (si pensi alle discussioni sui riconoscimenti civili e sociali delle coppie di fatto o delle coppie omosessuali) o le sue precarietà (crescente numero di separazioni e divorzi) abbiano ingenti ricadute sulla società odierna.

Credo che alla base della rilevanza sociale della coppia vi sia innanzitutto la sua importanza per l'individuo, che proprio nella dimensione del rapporto di coppia trova l'appagamento per bisogni biologici, sociali e psicologici (Puget, 1996; Norsa & Zavattini, 1997): si pensi, per quanto riguarda i bisogni biologici, alla coppia come luogo in cui poter esprimere la propria sessualità e permettere la procreazione; sociologicamente, esser coppia permette di avere un ruolo sociale (marito, moglie, fidanzato/a...) e di conformarsi alle esigenze della cultura di appartenenza; infine, psicologicamente, nella coppia l'individuo soddisfa i propri bisogni di intimità, vicinanza, amore e protezione.

Che cosa definisce una coppia?

La coppia è definita da un confine immaginario che ne delimita un territorio ed uno spazio interno, condiviso, esclusivo ed escludente, grazie al quale è possibile distinguere il legame tra i due partner da tutti gli altri rapporti che entrambi intrattengono al di fuori dalla coppia (Monguzzi, 2006).

Durante le giornate di formazione, nel lavoro con i gruppi le caratteristiche più comunemente ritenute fondamentali per definire una coppia sono: la presenza di un legame, la condivisione di un progetto e la vicinanza fisica. Si tratta di criteri indicativi e generici, che non esauriscono al proprio interno le prerogative dell'esser coppia, né possono esser assunti per stabilire se un legame tra due persone sia definibile “di coppia” oppure no. Dal mio punto di vista, credo che l'unico criterio per definire una coppia sia l'attribuzione di significato che due partner condividono rispetto al proprio legame: se, ad esempio, due persone sono costrette ad un rapporto a distanza di anni, venendo meno alla caratteristica della vicinanza fisica, perché non si possono definire una coppia?

Probabilmente un'altra prerogativa di cui qualcuno avrà notato la mancanza sono i rapporti sessuali: non si tratta di una dimenticanza, ma di una scelta. Non credo infatti che i rapporti sessuali siano una *conditio sine qua non* per definire un rapporto di coppia: come si potrebbe, di fronte ad una coppia di coniugi che richiedono una consulenza psicologica perché sono in crisi e non hanno rapporti da molto tempo, restituire loro che non sono una coppia?

Anzi, la diminuzione dell'attrazione fisica e il calo dell'attività sessuale non sono nemmeno considerabili come cause che possano portare ad una crisi di coppia, ma, a mio avviso, ne rappresentano piuttosto una conseguenza, una spia che si accende quando il rapporto è già in estrema difficoltà.

Quali sono allora i fattori più comuni che possono portare ad una crisi di coppia?

Il mondo degli innumerevoli e diversissimi motivi di conflitto che generano crisi importanti in una coppia credo che siano riconducibili a quattro grandi aree:

- La presenza di *famiglie di origine che interferiscono* eccessivamente nella vita di coppia: il rapporto di coppia si costruisce nello scambio tra i due partner che porta a nuovi modelli di relazione, frutto di una rielaborazione di quelli trasmessi nelle famiglie di origine. Una coppia può maturare in modo funzionale se i partner integrano nella relazione ciò che ognuno ha portato “in dote” dalla propria famiglia d’origine. Se però uno dei due membri non si è mai realmente svincolato dalla propria famiglia, si verifica un’interferenza eccessiva da parte di una delle famiglie di origine nei confronti della vita di coppia (Andolfi, 1999). Esempi di questo tipo sono riscontrabili quando il pensiero di uno dei due componenti della coppia è un riferimento a quello dei propri genitori (“*non andiamo fuori a cena, altrimenti poi mia mamma si lamenta perché lasciamo i bambini alla baby sitter*”), o quando una delle due famiglie interviene esplicitamente nella vita di coppia, anche magari con buone intenzioni, come supportare economicamente, ma creando un effetto di dipendenza o disagio nell’altro partner.
- *Rottura del patto segreto*: ogni coppia basa il proprio rapporto su alcune condizioni che vengono esplicitate chiaramente (“*guai a te se mi tradisci*”) mentre altre rimangono “non dette” ma date per scontate per il buon proseguimento della storia. Questa seconda categoria di premesse è detta “*patto segreto*” (Cigoli, 1997) o “*mappa del mondo*” (Elkaim, 1986). Un tradimento quindi può nascere non solo da un rapporto con una terza persona (rottura del patto esplicito), ma anche dal sentir venir meno uno di questi patti impliciti, che possono crollare quando si scopre che l’altra persona è un delinquente, un violento, un giocatore d’azzardo o sceglie di “sposarsi” col proprio lavoro a scapito della genitorialità.
- *Eventi della vita che vanno oltre la soglia della sopportabilità*: si tratta di traumi, ovvero eventi innanzi a cui non siamo psicologicamente pronti ad affrontare (a differenza del più comune e meno dannoso stress): anche i traumi sono superabili, ma a volte creano un effetto così dirompente che ha l’effetto di un terremoto tremendo che lascia al suolo le macerie della coppia. Si tratta di eventi come la morte di un figlio piccolo, la nascita di un figlio disabile, un tracollo economico, per citare alcuni esempi.
- *Il cambiamento di un solo partner*. Se solo uno dei due partner evolve in modo da distanziare l’altro per via di una crescita di consapevolezza, di intraprendenza o di maturità, l’altro non lo riconosce più: “*non è la persona che ho sposato*”, commento che può prodursi anche davanti a cambiamenti non necessariamente “*evolutivi*” dal partner.

La crisi però non è necessariamente un corridoio che porta alla rottura, anzi, l’etimologia della parola stessa (dal latino *crisis* e dal greco *krisis*) ci ricorda che crisi significa “*momento che separa una maniera di essere o una serie di fenomeni da altra differente*”. Solitamente si attribuisce alla crisi solo il significato negativo, dimenticandosi dell’altra faccia della medaglia, che è la possibilità di una risoluzione positiva del problema (in questo ci aiutano gli ideogrammi cinesi: crisi è infatti composta da due ideogrammi il primo “*we*” significa problema, il secondo “*ji*”, *opportunità*). L’esperienza clinica mi ha portato a constatare come talvolta le crisi portino ad un miglioramento nella qualità della relazione di coppia, in termini di soddisfazione reciproca da parte dei partner. L’impressione è che il grado di benessere faticosamente raggiunto non sarebbe stato possibile senza il viaggio attraverso un periodo di crisi, che per quanto doloroso, ha permesso di uscire da un periodo di stagnazione e di insoddisfazione reciproca.

Quali risorse permettono invece un legame di coppia più sereno?

Un terapeuta sistemico statunitense, Robert Beavers (1996), ha identificato quattro caratteristiche che rendono una coppia più capace di vivere serenamente quanto accade intorno a lei e al proprio interno.

- La *percezione da parte dei membri di una distribuzione equilibrata del potere tra loro*: non serve, e anzi, è forse dannoso (poiché crea rigidità), aver un accordo assoluto sul chi comanda e quando, ma è importante che vi sia un pensiero condiviso circa la presenza di un equilibrio soddisfacente sulla gestione del potere.
- *Avere l'idea che la verità è relativa*: la mentalità lineare di “*chi ha ragione e chi ha torto*” è un concetto relativo e non assoluto. Ammettere che esistano “*le mie ragioni e le tue ragioni*”, “*anche le tue ragioni hanno una certa credibilità*”.
- *Avere l'idea che “potrei anche vivere senza di te”*: si tratta di un paradosso, che però difende e tutela la relazione attribuendole un valore relativo; pensare che “*se tu non ci fossi io morirei*” non aiuta la coppia. Pensare invece al “non essere insieme” come una condizione di intenso ed estremo dolore, ma non alla fine di tutto e della vita, aiuta la coppia a relativizzare l'assoluto e a fare un passo verso la serenità. Questo è un atteggiamento che permette la costruzione di un retroterra mentale che prepara a gestire le difficoltà che possono presentarsi nella vita.
- Infine, per vivere in maniera “sana” la coppia, c'è la questione, forse più scontata, del **preservare ampi gradi di autonomia personale**. Ovviamente i partner sono dipendenti l'uno dall'altro ma, se i gradi di autonomia personale sono elevati, visibili e buoni, la coppia sta **meglio**.

Molte coppie in crisi riescono a superare da sole questo momento delicato, altre invece, chiedono l'intervento di uno specialista: a volte è un episodio specifico (a volte è la classica goccia che fa traboccare il vaso, in altri casi un vero e proprio scossone) a far emergere la consapevolezza di non potercela fare da soli e quindi a concretizzare la richiesta di aiuto.

Quando due partner cercano insieme un aiuto psicologico lanciano un segnale importante, che denota l'interesse da parte di entrambi di risolvere un problema nella relazione. Più frequentemente invece è uno dei due a richiedere l'intervento, mentre l'altro partner parte da una posizione che può oscillare tra lo scetticismo e l'ostilità. Sarà compito del clinico saper accogliere la domanda e, rispettando le posizioni di entrambi, saper rendere l'intervento di coppia una possibilità per affrontare i problemi, che da tempo affliggono entrambi i partner, all'interno di un contesto in cui si possa comunicare in modo differente, per riuscire a trovare soluzioni che partano da una nuova ridefinizione del problema.

Riferimenti bibliografici

- Andolfi, M. (1999). *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico relazionale*. Milano: Cortina
- Beavers, W. R. (1996). *Il matrimonio riuscito. Un approccio sistemico alla terapia della coppia*. Roma: Astrolabio
- Cigoli, V. (1997). *Intrecci familiari*. Milano: Cortina
- Elkahim, M. (1986). *Se mi ami, non amarmi*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Monguzzi, F. (2006). *La coppia come paziente*. Milano: Franco Angeli.
- Norsa, D., Zavattini, G. C. (1997) *Intimità e collusione*. Milano: Cortina
- Puget, J. (1996). Psicoterapia psicoanalitica della coppia. In: Puget, J., Bernard, M., Games Chaves, G., Romano, E. *Il gruppo e le sue configurazioni*. Roma: Borla