
La coppia che funziona non è mai ferma

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Molte coppie ce la fanno a poter dire, con soddisfazione, di amarsi anche più del primo giorno. Guardando la loro storia possono riconoscere varie tappe e fasi. Con stupore si accorgono che il loro amore è cresciuto, che non è rimasto fermo. Ma non sempre è così.

Un autore americano, **John Gray**, usa la metafora delle stagioni per indicare come alcune fasi nella coppia si avvicendino:

- la *primavera* è equiparata al tempo dell'innamoramento;
- l'*estate* corrisponde al tempo della costruzione e consolidamento della coppia;
- l'*autunno* è il tempo in cui si godono i frutti del raccolto faticosamente sudato nella stagione precedente;
- l'*inverno* è il tempo della rigenerazione, quella della coppia ma anche quella personale; come può accadere in vari momenti di incomprensioni, o di un bisogno maggiore di supporto da parte dell'uno o dell'altro dei partner.

Questa metafora rende molto bene **l'idea della ciclicità** e dei passaggi che, attraverso le diverse stagioni, la coppia fa; e di come l'impegno, la dedizione ed anche la fatica di una fase nasconde in sé una evoluzione altrimenti impossibile per la coppia.

Dopo l'inverno, che è la fase più critica di tutte, ritorna a fiorire la primavera; e ci si ritrova ogni anno più innamorati di prima. Questo è possibile se alcuni passaggi importanti che la coppia deve percorrere per potersi costituire sono stati rispettati e non hanno subito interruzioni. Difatti può sempre accadere che un bisogno non riconosciuto, non espresso o non colto, indipendentemente che appartenga al singolo o alla coppia, possa dare l'avvio a una nuova stagione invernale o si rimanga bloccati in essa.

"Chi si ferma è perduto!"

La relazione segue dunque un andamento ciclico, un'alternanza costante dei tre attori in gioco, Io-Tu-Noi, tra chi sta in figura e chi sullo sfondo.

La metafora delle stagioni però non è sufficiente a spiegare perché in alcune coppie la relazione è in continua crescita, mentre in altre si inceppa in una fase nel tentativo di rispondere ad un ideale di come la coppia debba funzionare; oppure in altre ancora la coppia "scoppia".

Sono ben note le fasi attraverso le quali la coppia si struttura. Vediamole:

- Fase **simbiotica**: la coppia vive in un idillio, quello dell'innamoramento. In essa i partner sono tutti *protesi l'uno verso l'altro*, non esistono divergenze, tutto si fa di comune accordo. Sembra che ciascuno sia capace di indovinare i bisogni dell'altro. Molte coppie periscono nel tentativo di rimanere

in questo idillio; ma la realtà con tutta la sua prepotenza impone di conoscersi bene per potersi integrare meglio.

- Fase della **differenziazione** : in essa le rispettive individualità emergono con forza per ricordare a se stessi ed all'altro che si ha bisogno di esistere anche con la propria personalità. La sfida quotidiana è proprio quella di *poter essere se stessi nella coppia* . Una buona dose di tollerabilità e di comprensione vicendevole sono necessarie per non sentirsi minacciati dalla diversità dell'altro.
- Fase della **sperimentazione** : la persona che ha finora trovato nella coppia un'identità relazionale ha anche bisogno di trovare un'identità sociale. Questo bisogno può far sentire minacciato un partner che ha vissuto male una o entrambe le fasi precedenti. Si tratta di una fase importantissima perché permette di *strutturare la forza del legame* : da un lato l'esigenza personale di realizzarsi, e dall'altra la volontà di appartenere.
- Fase del **riavvicinamento** : superate le ultime due fasi, è arrivato il momento di un amore più maturo, fatto di una conoscenza ed una intimità profonda che non teme lo scontro ma lo usa per comprendersi meglio. È come se la coppia rivivesse insieme una *primavera* intensa unitamente all' *estate* .
- Fase dell' **interdipendenza** : è il livello riservato alle coppie che sanno pensarsi in cammino costante e fare gioco di squadra. Il desiderio di condividere, la voglia di co-progettare, la capacità di misurare i piani personali sulla base di quelli della coppia e viceversa, sono capacità che si sviluppano nel tempo.

Certamente le fasi altamente conflittuali della differenziazione e della sperimentazione, dove la coppia misura e definisce ruoli e poteri di ciascuno, non sono facili da superare; e molto spesso è necessario saper perdere l'idea romantica di come una coppia dovrebbe funzionare.

In fondo una coppia che funziona non è una coppia senza conflitti. È una coppia che ha imparato a trarre il meglio da essi e ad utilizzarli per rinforzare la capacità di essere intimi ed attenti l'uno all'altro, per imparare a conoscersi e rispettarsi ogni giorno di più, e quindi a crescere insieme.

Una coppia che funziona dunque non è mai ferma, ma vive pienamente nel suo proprio tempo in una ciclicità che è costante.