

---

## La lotta di dominio nella coppia

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

### **Tutte le coppie che superano la fase di innamoramento e si muovono in una relazione duratura ad un tratto si ritrovano in un ring con grandi scontri**

Come in un film, ad un certo punto, si scopre che in coppia le cose non sono come erano state immaginate, la luce del romanticismo inizia a spegnersi lasciando spazio al buio della guerra. Tutte le coppie che superano la fase di innamoramento e si muovono in una relazione duratura ad un tratto si ritrovano in un ring con grandi scontri. Chiamiamo questa fase dell'evoluzione della coppia "lotta di dominio", un tempo in cui ogni cosa è un pretesto per litigare. Il partner cade dal piedistallo dell'idealità e arriva lo specchio dei difetti. Durante la lotta di dominio **si sogna che l'altro diventi ciò che si desidera**, spesso questo avviene dopo il matrimonio, poiché la scelta dell'impegno avviene prima. In questa fase si scopre che il partner non è perfetto (non lo era anche prima ma non si è consapevoli). La lotta di dominio è **una guerra aperta** in cui ciascuno ha le sue armi, come sbattere la porta, non rispondere, urlare e insultare, lamentarsi continuamente, rivendicare, ecc. Le possibilità sono innumerevoli, ciascuno usa le armi più congeniali e creative, a volte dettate dalle caratteristiche di genere, per esempio l'uomo esprime maggiormente la **rabbia**, la donna esprime il senso di colpa, o a volte ha un'aggressività passiva (ignora). È un tempo molto stressante per i partner, la tenerezza viene sostituita dalla litigata, il tempo del relax diventa aspro e poco rilassante, vengono dei dubbi sulla scelta di stare insieme e si ha nostalgia del passato. **Come si gestisce? come si evolve la coppia in questo caos?** Innanzitutto si inizia con la consapevolezza di ciò che si sta facendo, è un nuovo tempo della coppia e si accetta di stare in lotta. Poi si possono comprendere quali siano le armi che stanno deteriorando il rapporto e provare a cambiarle. Se questo è difficile da soli, forse meglio ingaggiare **"un arbitro" che possa dare il time out** e possa accompagnare nel cambiamento. A volte mi sono trovata davanti a coppie che anche durante la consulenza entravano in lotta, questo mi faceva immaginare che non ci fossero vie d'uscita, era la percezione durante lo scontro perché le armi non davano spazio ad altro. Tuttavia, oltre questo c'era anche altro, i partner volevano trovare una soluzione, stavano cercando di lottare anche per il loro matrimonio e per la loro famiglia, dietro le urla c'era una sofferenza che chiedeva consolazione. Se c'è la motivazione, si può cogliere l'occasione della lotta di dominio per aprire uno **spazio di confronto e di conoscenza più profonda**, la relazione può evolvere e cambiare se lo si vuole veramente. Il film può avere il lieto fine!