Se scappi ti prendo

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Una relazione stabile nella coppia avviene per fasi. Le sequenze comportamentali di un gioco relazionale

Lo sviluppo di una relazione stabile nella coppia avviene per fasi. Esso necessita della capacità di darsi reciproche rassicurazioni sulla costanza dell'amore e la tenuta della relazione al di là di quanto la vita chiede di attraversare come situazioni. Affinché la persona possa avvertire questo senso di stabilità, non è sufficiente la rassicurazione dell'altro, diventa necessaria una capacità interna della persona di riuscire a **recepire e ad interiorizzare questa costanza d'amore**. Quando la persona non riesce ad attuare questi passaggi interiori, inizia nella coppia un "gioco relazionale" definito "**se scappi ti prendo**". Si tratta di una modalità che crea brividi e suspense e perciò è molto amata dalle coppie. È tipica dei primi giochi d'amore nella fase dell'innamoramento e dei rituali di seduzione. All'altro spetta il ruolo di dimostrare prima il desiderio e poi la costanza dell'amore fino ad incarnare il messaggio "ti amerò per sempre". Quando questa modalità si prolunga nel tempo diventa anacronistica e comincia a produrre sofferenza in entrambi: sia in chi chiede dimostrazioni d'amore, sia in chi ha bisogno di dimostrare presenza, costanza e disponibilità. La minaccia costante è ufficialmente alla relazione, mentre in verità ad essere minacciati sono gli intimi reciproci bisogni che i partner cercano di soddisfare attraverso queste modalità disfunzionali. **Un gioco di questo tipo se non è interrotto, porta allo sfinimento personale ed o al rischio di separazione**. **Cos'è un gioco relazionale?** Per lo psichiatra canadese **Eric Bern** si tratta di una sequenza comportamentale che, con diversi pretesti, si ripete sempre identica a sé stessa ed il cui fine è soddisfare bisogni impliciti degli individui che vi partecipano. Essi si giocano in interazione con gli altri. Nel gioco in questione le aspettative sono sempre in crescendo fino a contemplare minacce anche alla relazione sotto molteplici forme, tra cui anche la minaccia di chiudere la relazione o del tradimento. Alcuni comportamenti mirano infatti ad alzare la posta: il messaggio è sempre lo stesso «stai per perdermi, se mi vuoi devi inseguirmi e prendermi». **Fintanto che l'altro è disposto a rispondere a questo "invito" il gioco può continuare** e la gratificazione ufficiale sarà il brivido di riinnamorarsi. È possibile interrompere il gioco? E che fine fanno i giocatori? Il gioco può essere interrotto allorquando uno dei due comprende ciò che succede e svelato il meccanismo, decide di interromperlo smettendo di giocare e di **non rispondere più agli inviti a continuare il gioco**. Si tratta di un processo lento e non facile. In esso occorre riconoscere che il vero movente del gioco non è l'eccitazione dei momenti di riincontro, né la messa alla prova dell'amore dell'altro, bensì la **difficoltà a sentirsi veramente amati sin nel profondo e degni di valore** che accomuna entrambi i partner. È solo a questo punto che si può decidere di smettere di giocare e permettere a sé stessi ed all'altro di **accogliere le proprie fragilità**. È un lavoro che si fa parallelamente in coppia ed in individuale, capace di sbloccare quel circolo vizioso creato dalla difficoltà di costruire un rapporto profondo con sé stesso e con l'altro, e di permettere di trovare le modalità più adattive per conoscersi meglio e darsi reciproche rassicurazioni. **La relazione può assumere così una nuova svolta e divenire stabile e soddisfacente**. Liberi dal format preordinato del gioco relazionale, l'altro non è più strumento per soddisfare i propri inconsapevoli bisogni ma è un soggetto, partecipe di una comune storia. La relazione che evolve diviene più profonda e complice, ed i partner sono più capaci di comunicare i propri bisogni e fare richieste congruenti.