
Nutrire l'amore con impegno, fiducia e creatività

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Le relazioni di coppia attraversano diverse fasi di sviluppo, ciascuna con nuove sfide da affrontare. In questi passaggi critici, c'è chi cerca di resistere alle novità, chi resta bloccato in attesa che sia l'altro a cambiare e chi si sforza di trovare un nuovo equilibrio.

Siamo cresciuti con storie di rospi che diventano principi, che finiscono con “tutti vissero felici e contenti”. Sarà per questo che facciamo tanta fatica quando ci sembra che le cose vadano in direzione contraria? **Ogni coppia ha una storia a sé, quasi tutte però sono accomunate da un periodo iniziale**, chiamato anche la “fase della luna di miele”, in cui l'attrazione verso l'altro/a e l'entusiasmo della scoperta generano emozioni positive, mentre ciò che è negativo viene lasciato sullo sfondo. Questa tappa del percorso è importantissima per preparare la coppia al passo successivo, quello che richiede cioè l'impegnarsi in un progetto di vita a due. Quando il contatto con l'altro/a entra a far parte della quotidianità e va ad intrecciarsi con gli ostacoli che ciascuno dei due partner incontra nel suo percorso di vita, **le diversità possono iniziare ad acquisire un peso diverso, mettendo alla prova la sintonia della coppia** ed il benessere individuale. Le difficoltà e le crisi fanno parte del fisiologico percorso di ogni relazione. Tuttavia quando una coppia si trova a vivere questa esperienza sulla propria pelle, con tutto il carico emotivo che essa comporta, può accadere di leggere questo momento di crisi come **un segnale di «malfunzionamento della coppia»**, e silenziosamente si possono insinuare pensieri come: «non ci capiamo più», «siamo troppo diversi», o persino «non siamo fatti per stare insieme» **Ciascuno di noi infatti costruisce delle aspettative** su come dovrebbe essere una buona relazione di coppia. La nostra mente, dopo aver costruito questi scenari ideali li confronta con la realtà. Il problema è che essi spesso sono irrealistici, intrisi di una perfezione che nulla ha a che vedere con la vita reale. Più ci immedesimiamo in questi pensieri, più tenderemo a vedere ogni evento, ogni parola, ogni silenzio dell'altro/a come una conferma del fatto che la coppia non funziona. Riuscire a distanziarsi, almeno in parte, da questi pensieri, che spesso si presentano in modo automatico, è dunque un dono importante che ciascun partner può fare all'altro/a e alla relazione stessa. **Senza la zavorra delle aspettative tradite la crisi può divenire, infatti, un'opportunità di crescita personale e di coppia.** Come? Non vi sono regole generali, ogni esperienza è unica, tuttavia alcuni passi iniziali possono aiutare a spezzare il circolo vizioso che tiene bloccata la coppia: **Riconoscere che è un momento difficile per entrambi.** Mettersi a nudo con le proprie fragilità, e creare un contesto accogliente perché l'altro/a possa fare lo stesso. Vuol dire accettare il rischio di aprirsi con onestà e fiducia, vuol dire abbassare lo scudo e guardarsi finalmente negli occhi. **Ricordare che ciascuno dei due ha un proprio individuale percorso di crescita** e di evoluzione che non necessariamente segue le stesse tappe e gli stessi tempi di quello dell'altro/a. Le difficoltà personali, ad esempio quelle di tipo lavorativo, possono rendere una persona pensierosa, distaccata, e **rendere difficile il dialogo e l'intimità.** **Fare il primo passo.** Se ci aspettiamo, o peggio, se pretendiamo che sia l'altro/a a cambiare per affrontare la crisi rischiamo di rimanere in una situazione di stallo. **Possiamo invece sorprenderlo/a con un gesto che non fa parte delle nostre abitudini.** Non occorrono gesti eclatanti, ma semplici, come un abbraccio in un momento di tensione (difficilissimo!), un biglietto nascosto sotto la tazza della colazione. È come un sassolino che, gettato nell'acqua, produce tante piccole onde, che si propagano sulla superficie. **Custodire spazi di intimità.** Questo aspetto diventa molto **difficile soprattutto quando ci sono i figli.** L'intimità per una coppia è importante sia a livello corporeo che a livello emotivo ed affettivo. Quando questi aspetti si intrecciano tra loro, l'intimità diventa un nutrimento prezioso sia per la vita di coppia che per il benessere individuale. Un piccolo suggerimento che spesso do alle coppie per favorire la condivisione emotiva è quello di **ritagliarsi**

anche pochi minuti, la sera, per raccontarsi il momento più difficile della giornata e quello più denso di significato. Sono passi, in apparenza piccoli, ma che richiedono una grande dose di energia e di coraggio. Si tratta di togliere il pilota automatico, di fermarsi, **di entrare nella prospettiva dell'altro/a, di usare la creatività**. E tutto questo, nelle nostre vite frenetiche e piene di stimoli, non è facile. Ma è una sfida appassionante, nella quale stabilità e cambiamento, crescita individuale e di coppia si intrecciano, in un percorso con salite, zone paludose e panorami mozzafiato.