Come superare la disillusione nella coppia

Autore: Antonella Ritacco
Fonte: Città Nuova

Dopo l’entusiasmo iniziale dell’innamoramento, la relazione viene messa alla prova quando si scopre la personalità del partner e ci si chiede se la persona amata ci piaccia davvero.

La coppia si consolida attraversa alcune fasi e, tra queste, una è decisiva: **la disillusione**. **Fintanto che si mantiene l’idillio dell’innamoramento l’altro è come l’avevi sognato**, pensato, proprio fatto ad arte per te. Sarebbe il non plus ultra dell’amore, dirà qualcuno. Eppure per chi ha le mani in pasta con la relazione amorosa, i matrimoni, le convivenze, i fidanzamenti di lunga data, così non è. **È necessario che la relazione venga messa alla prova**. E non si parla di macchinose strategie da telenovela, **parliamo delle prove che la vita stessa mette innanzi** e che riflettono il personale modo di vedere, sentire e agire di ciascuno. È proprio quando si genera dentro ciascuno il dubbio lecito: «**Ma io lo conosco davvero? Con chi ho avuto a che fare fino ad ora?»**, che **la relazione è al suo punto di svolta e può conquistare spazi per il futuro o, viceversa, arrestare**. È quando si conoscono anche i fallimenti dell’altro, quando l’aspettativa è delusa, quando viene fuori solo l’altro, che si apre la possibilità di conoscere ed integrare la totalità della persona nei suoi pregi e nei suoi difetti, ed **è lì che si sceglie l’altro**. **È possibile scegliere e riscegliere una persona quando si conoscono anche le sue parti buie?** Non è una domanda facile, ma è la domanda di sottofondo che spesso viene portata in terapia e negli spazi di consulenza matrimoniale. E non vi è risposta lecita se non quella che si genera, anche attraverso l’accompagnamento, all’interno della coppia, esattamente lì dove si è generata la domanda. È una risposta gravida della storia, del presente e delle proiezioni future che le persone fanno prima di tutto di sé e di come esse stesse si percepiscono in relazione all’altro. Si tratta di risposte che si preparano, che necessitano di uno spazio accogliente e privo di giudizio l’uno verso l’altro, e di tempi che non seguono le lancette dell’orologio, ma il ritmo di vita delle persone. **La trama relazionale di una coppia si esplicita nella comunicazione e nella narrazione**. Ci sono coppie che hanno una narrazione interrotta del “noi”, come se la relazione si fosse fermata al “come eravamo”. **Essi perdono l’oggi e la continuità. All’origine di questa interruzione spesso vi è il dolore di un’attesa mancata**, così forte da riuscire ad annullare tutto il dopo. Il rischio è quello di vivere nel rimpianto e nel rimprovero che non permettono di attribuire senso all’odierno. **Il bisogno è quello di riconoscersi, di perdonarsi e di decidere di ricominciare. Altre coppie perdono la continuità del “noi”, vedono solo i pezzi, per lo più il presente.** Così facendo dimenticano come sono arrivati a determinate scelte e a quella specifica situazione. Questo rischia di renderli inappagati, manca una visione progettuale d’insieme, la cornice entro cui il quadro della loro vita si dipinge. Talvolta è la quotidianità che incombe o una situazione stressante che si sta vivendo che contribuisce a generare questo stato di cose, talaltra è l’abitudine ad osservare il filo conduttore della propria storia o personali interessi non ben integrati nella funzione “noi”. **Ci sono poi coppie che vivono proiettate nel futuro di “quando” qualcosa si realizzerà.** Fanno calcoli e scommesse su qualcosa che non sanno se, come e quando arriverà, e vivono per essa. Quando il “quando succederà che” diventa un mito, e non parliamo della normale attesa inserita in una progettualità, il rischio è di separare l’esperienza quotidiana dalla progettualità e di perdere pezzi di vita che non ritorneranno. **Vivere il tempo della relazione aiuta a costruirla, a starci dentro con la consapevolezza del momento**, con la memoria del passato e la proiezione nel futuro. Ciò che rende difficile attraversare quei momenti in cui ora l’uno ora l’altro ha delle difficoltà, ed in cui non ci si riconosce a vicenda, possono essere sia **paure interne**, sia **caratteri con cui è difficile relazionarsi**, sia **tempi diversi nella maturazione personale**. Può aiutare il **prendersi momenti insieme**, il desiderio di **scoprirsi sempre di più,** sfruttare le occasioni delle ricorrenze per **rievocare la propria storia**, **coltivare un dialogo sincero, tenero e profondo**. Si tratta di strumenti

a cui ogni coppia può accedere, che allenano il “noi” e, cosa molto importante, rendendo meno estranei i due l’uno all’altro, permettono loro di camminare insieme con una analoga andatura. **Avere lo stesso passo aiuta a non perdersi di vista.**