

---

## Nutrire intimità e tenerezza

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Come imparare a prevenire gli inevitabili momenti di stress e o di incalzante routine che nella coppia generano distanza e sofferenza a livello emotivo e fisico**

**Il percorso di ogni coppia è unico, tuttavia molti di essi sono accomunati da alcune sfide,** legate anche al contesto e agli stili di vita della società contemporanea. Oggi siamo infatti immersi in una quotidianità fitta di impegni e caratterizzata da ritmi incalzanti, talvolta stressanti. La tecnologia, per piacere o per necessità, è sempre più presente nelle nostre vite e finisce per riempire, spesso inconsapevolmente, quelli che in passato erano spazi “vuoti”, dedicati alla riflessione o alle relazioni. In questo contesto dove il fare prende spesso il posto dell’essere e dell’essere con l’altro, **la relazione di coppia rischia di perdere la sua centralità** nella vita della persona, che tende ad occuparsene solo quando qualcosa non va. Può così accadere di scivolare lentamente verso una condizione in cui **la distanza tra i due partner cresce progressivamente**, dove non ci si sente riconosciuti nei propri sforzi e nelle proprie emozioni, nella fatica di affrontare le numerose incombenze quotidiane. L’altro appare centrato sulle proprie esigenze e/o su quelle dei figli, e poco propenso a comprendere le nostre. Tutto ciò genera nella coppia chiusura e sentimenti di ostilità, rabbia o delusione, il dialogo prende le sembianze di una recriminazione: tutta l’attenzione è centrata sull’aver ragione facendo capire all’altro cosa sta sbagliando e come dovrebbe comportarsi. Non è facile uscire da questo circolo vizioso, che genera ulteriore sofferenza e allunga le distanze a livello emotivo e spesso anche fisico. **Come fare a non rimanere bloccati in questo meccanismo?** Non si tratta solo di correre ai ripari quando la situazione diventa tesa e si genera il conflitto, **si tratta di costruire giorno per giorno una base sicura** che diventi *humus* per la relazione, nutrimento per le sue radici. Per dirlo con una metafora, invece di occuparci della piantina quando le foglie sono ingiallite (cosa che è fondamentale se ci accorgiamo che questo sta accadendo), possiamo anche imparare ad irrigare e concimare bene il terreno per evitare che essa vada in sofferenza. Uno dei passi fondamentale per muoversi in questa direzione è **costruire l’intimità emotiva, quella condivisione di vissuti che ci porta a sentire l’altro più vicino**. Occorre gradualmente imparare e poi allenarsi continuamente a “leggere” gli stati d’animo e i bisogni dell’altro, riconoscerli nel momento in cui si manifestano. È una dinamica, quella del riconoscimento, che sta alla base di ogni relazione affettiva. Molti autori l’hanno studiata e ne hanno riconosciuto l’importanza già dalla prima infanzia. L’illustre psicologo **Daniel Stern spiega l’importanza della “sintonizzazione degli affetti”**, che avviene quando la madre comprende lo stato affettivo del bambino e sintonizza la sua comunicazione sulla base di quanto ha compreso e sentito. Questo tipo di relazione accresce la potenzialità della dimensione intersoggettiva e diventerà la base attraverso cui il bambino potrà sviluppare una modalità sana e appagante di relazionarsi con l’altro. Per fare ciò **dobbiamo aprire i nostri canali sensoriali ed emotivi**, lasciare sullo sfondo tutto il resto e connetterci pienamente con l’altro, facendo risuonare in noi il suo vissuto. Per fare ciò possiamo utilizzare il canale verbale (chiedendo ad esempio “come stai?” o “come ti senti?”), ma soprattutto cogliendo le sfumature emotive che si annidano nelle espressioni del volto, nella postura, nel tono di voce. Quando siamo stressati e stanchi, e quindi a rischio di esplodere e iniziare a litigare per delle banalità, la dinamica del riconoscimento ci fa sentire al sicuro, come un bambino che si sente avvolto dall’abbraccio comprensivo e rassicurante della mamma. Molte volte questo sentirsi accolti e al sicuro, permette di disarmare immediatamente le reazioni di rabbia e di aggressività che stanno per innescarsi tra i partner. **Le emozioni infatti, quando sono riconosciute dall’altro, arrivano alla superficie della consapevolezza** e siamo in grado di affrontarle in modo più efficace, chiedendo l’aiuto dell’altro invece di scaricare inconsapevolmente su di lui/lei la nostra frustrazione. Quando affronto questo

---

argomento con le coppie, spesso mi viene chiesto: «**Come fare, però, se siamo entrambi stressati? Perché devo essere sempre io a riconoscere i suoi stati d'animo e non viceversa?**»

Alla prima domanda rispondo di solito che nelle relazioni affettive, l'io deve saper lasciare spazio al noi. Non è così importante chi dei due riesce ad iniziare. Non sempre i due partner hanno a disposizione le stesse risorse emotive, e in un dato momento uno dei due può essere maggiormente in grado di fare il primo passo. Questo non deve essere vissuto come un "credito" concesso all'altro (che andrà saldato a tempo debito), ma come un investimento messo a disposizione del "noi".

Stiamo dando nuovo respiro alla relazione e al benessere emotivo di entrambi. Sì, di entrambi, perché non è solo essendo riconosciuti che si sta meglio e ci si sente al sicuro, ma anche riconoscendo l'altro. Perché il clima relazionale positivo che si crea dà nuovo ossigeno al "noi" e crea le condizioni per una sintonizzazione reciproca. **Importantissimo inoltre il ruolo della tenerezza:** baci, abbracci, carezze, oltre ad alimentare l'intimità e ad avvicinare i due partner, ci aiutano a proteggerci dallo stress. Vi sono persino dei meccanismi biologici, come ad esempio l'aumento dei livelli di ossitocina (definito da alcuni l'ormone dell'attaccamento, che non a caso si libera nella mamma durante il parto e l'allattamento) che rendono le coccole e il contatto fisico basato sulla tenerezza un grande antidoto contro stress e malattie ad esso correlate. Intimità emotiva e tenerezza sono dunque due ingredienti preziosi di questo *humus* relazionale in grado di rendere vitale e fecondo il rapporto di coppia, rafforzandolo e proteggendolo dallo stress e dagli attacchi del mondo esterno.