
Vita di coppia e coronavirus

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Le fasi della vita a due, la necessità di prendersi cura della relazione, le opportunità da sfruttare nel tempo di quarantena, mentre siamo “obbligati” a passare tanto tempo insieme, chiusi in casa

In questo tempo “straordinario” del #iorestoacasa ciascuna coppia, in funzione di ciò che sta sperimentando nella propria vita, si trova a vivere differenti **sfide**. Il nostro bisogno di stare al sicuro, di ricevere cure e di protezione, di volerci sentire vicini e connessi in questo momento di emergenza da Coronavirus è sicuramente molto alto! **La relazione ha bisogno di nutrimento**, questo può assumere connotati diversi ed è influenzato dalle diverse fasi che i partner attraversano. La coppia necessita di **trasformare continuamente la sua organizzazione interna**. Secondo l'approccio pluralistico integrato, segue un ciclo vitale fatto di fasi. **La prima fase è quella dell'innamoramento**, è la fase simbiotica, caratterizzata da un doppio legame proiettivo, cioè ciascun partner idealizza l'altro e la loro compatibilità (la possibilità di essere una coppia perfetta). **Si pensa che l'altro colmi un vuoto**, una mancanza. È un momento felice, sconvolgente, di grande energia e infatuazione, in cui si fanno tante “pazzie d'amore”. In cui è tutto bello! Gradualmente con l'emergere dei conflitti e delle ambiguità inizieranno **le prime crisi** cariche d'ansia. Questa fase dell'illusione si conclude quindi con quello che abbiamo chiamato la [lotta di potere](#). **La seconda fase è quella della delusione e separazione**: uno o entrambi i partner rompono la simbiosi e vanno verso la differenziazione dall'altro. In questa fase emergono chiaramente **somiglianze e differenze**. A volte, ci risvegliamo dicendo: «**pensavo fosse diverso**», oppure, «avevo già visto queste cose ma erano oscurate da tutto il positivo». Ciascuno ritrova nell'altro pregi e difetti e **si avrà meno voglia di stare insieme** (c'è il sapore della disillusione). È un momento molto critico per tutte le coppie perché le aspettative iniziali sono state disilluse. Si passa alla “lotta di potere”, un momento di **conflittualità** tra i partner in cui si lotta su chi ha ragione, su come fare qualsiasi cosa o decisione, in cui **l'altro sbaglia sempre!** Solo se si supera questo faticoso passaggio ci sarà il **consolidamento** del legame, si passerà ad un **rapporto maturo, in cui si scopre l'altro nella sua unicità**, in cui la relazione diventa molto più soddisfacente. Gli psicologi Edoardo Giusti e Maria Chiara Mazzei a tal proposito scrivono: «Dal conflitto e dall'apertura dei contenuti del conflitto è possibile tracciare la strada verso l'intimità, ma per raggiungerla è necessario prima accettare le diversità reciproche e la crisi in atto». In questo continuum può avvenire **la terza fase, quella della sperimentazione ed esplorazione**. Vi è il disincanto, la ricerca della propria individualità e l'esplorazione della novità. A volte, in questa fase può avvenire un [tradimento](#), oppure, un partner può concentrarsi in modo particolare sul lavoro o sull'educazione dei figli, o ancora in un **progetto personale**. Teniamo presente che tutti gli esseri umani si muovono tra due bisogni fondamentali: il **bisogno di sicurezza** e il **bisogno di esplorazione** dell'ambiente e di ricerca di novità. Stare troppo e rigidamente su uno dei due bisogni ci porta **noia** (nel caso della sicurezza) o alla **solitudine** (nel caso dell'esplorazione). La ricerca di un movimento tra questi ci permette di avere un legame solido e una vita soddisfacente. **La quarta e ultima fase del ciclo è l'accettazione e il riavvicinamento**. Arrivare a questo momento è un grande successo, è il risultato del superamento della crisi, in cui **si accetta il legame imperfetto** e i partner si avvicinano in un'intimità più profonda. Si ristrutturano alcuni aspetti della relazione e si co-costruiscono nuove modalità. L'amore diventa maturo! Questi stadi nella vita e nella storia di ogni coppia si possono ripetere, superata la prima si avranno anche maggiori strumenti per affrontare creativamente la crisi e ricostruire la relazione. A queste fasi, si aggiungono tutti **gli eventi di vita positivi e negativi** che intervengono: la nascita dei figli o il non avere figli, la morte di persone care, problemi lavorativi... ed oggi, abbiamo anche la Pandemia! In base a dove si trova la coppia, alla fase

che sta attraversando, vivrà in modo diverso questo evento inaspettato. Tu in quale fase immagini che sia la tua coppia? Quale momento stai vivendo o rivivendo? Essere consapevoli di queste dinamiche, può farci scegliere oggi cosa fare, la direzione da prendere nella relazione. **La consapevolezza può abbassare la paura** di questi faticosi momenti e farci annusare il buono della relazione. **Stare sotto lo stesso tetto in quarantena è anche la possibilità di abbassare le armi da guerra ed essere un supporto l'uno per l'altro. In questo momento in cui gli abbracci sono banditi**, chissà che una **trasgressione dentro casa** si possa fare, magari è un abbraccio che è stato in quarantena tanto tempo. A noi, oggi, l'opportunità di **curare la relazione** e di attraversare la fase che stiamo vivendo!