

L'individuo e la coppia

"Ecco, veda, signor marchese: inevitabilmente noi ci costruiamo. Mi spiego. io entro qui, e divento subito, di fronte a lei, quello che devo essere, quello che posso essere - mi costruisco - cioè, me le presento in una forma adatta alla relazione che debbo contrarre con lei. E lo stesso fa di sé anche lei che mi riceve. Ma, in fondo, dietro queste costruzioni nostre messe così di fronte, dietro le gelosie e imposte, restano poi ben nascosti i pensieri nostri più segreti, tutto ciò che siamo per noi stessi, fuori della relazione che vogliamo stabilire" (da Pirandello, "Il piacere dell'onestà").

In passato l'identità di un individuo era forgiata e costituita secondo criteri esterni stabiliti dalla famiglia di origine, dalla cultura e dalle aspettative di ruolo sociale attribuite alla donna o all'uomo. Allo stato attuale, in quello che viene definito il "mondo moderno", l'individuo non riceve più passivamente la propria identità ma se la costruisce in prima persona. In questa importante ricerca dello sviluppo personale il rapporto di coppia riserva vantaggi e nello stesso tempo anche pericoli all'autorealizzazione. L'innamoramento è una delle esperienze più desiderate e più temute. Da un lato, infatti, unirsi ad un'altra persona può portare a sperare in una migliore crescita di sé; è importante la presenza di un partner che, amandoci, ci aiuti a comprendere meglio noi stessi e a osare quello che da soli forse avremmo paura di intraprendere. Dall'altro la prioritaria tendenza all'autorealizzazione può spingere l'individuo a comportamenti in cui la libertà di espressione sentimentale (ed anche sessuale), in genere di scelta autonoma, può diventare molto rischiosa per il destino della vita di coppia e per lo spazio del Sé del partner.

Nel campo dei rapporti affettivi la modernità crea nuove opportunità e nuovi problemi per ognuno che deve delineare la propria identità e dare un significato al proprio percorso di vita. Questo crea possibili ansie, dubbi di fronte alle innumerevoli possibilità di scelta.

Il rapporto di coppia può essere molto stimolante e ricco quando i partner concordano sui loro progetti di vita, ma ad alto rischio di fallimento se viene percepito come limitante la crescita personale.

L'impegno lavorativo delle donne negli anni ha sicuramente provocato frizioni nella coppia perché ha rotto gli schemi tradizionali (moglie che si occupa dei figli, del marito e della casa sostenendo il ruolo affettivo; il marito che provvede al mantenimento economico della famiglia). Lavorando con le coppie è facile verificare che, ancora oggi, si possono creare tensioni nel ménage a due quando i ruoli tradizionali dell'uomo e della donna si invertono (ad esempio, lui disoccupato e lei che mantiene economicamente la

famiglia; oppure lei che guadagna più di lui). Ma sicuramente non sono solo questi aspetti che portano, oramai, ad avere un alta percentuale di coppie che, seppur nella grande difficoltà della scelta, decidono di interrompere il percorso a due. Uomo e donna stanno bene insieme se la struttura di coppia che hanno adottato riflette quella che entrambi desiderano, se lascia spazio alla realizzazione personale da condividere sì con l'altro senza però che venga eccessivamente modificata o soffocata. I problemi più gravi sorgono quando uno dei due cambia e l'altro vede il suo mutamento come pericoloso per gli equilibri della coppia o per la propria identità personale. Cinzia e Vincenzo stanno insieme da 16 anni, vive con loro il figlio che lei ha avuto da un precedente matrimonio. Non hanno voluto figli propri in quanto entrambi sempre molto presi dal lavoro e dalla carriera. Lui è un uomo che agli occhi di Cinzia è sempre stato stabile, sicuro di sé, con tanti progetti in testa, seduttivo con tutti, soprattutto con le donne, ha sempre amato emergere ed essere apprezzato. Non così lei. Per Vincenzo è sempre stata una donna in gamba ma poco attenta alla sua persona, ai suoi desideri, disponibile e accondiscendente con il compagno, poco propensa ad esprimere con lui la sua opinione o i suoi bisogni. Cinzia inizia ad essere meno trascurata e a cercare anche negli altri approvazione e consenso. Comincia a non essere più così soddisfatta del suo lavoro al punto da volerci anche rinunciare, cominciando ad esprimere il suo desiderio di allontanarsi dalla città per vivere in un posto piccolo, dove è più facile parlare con gli altri. Vincenzo diventa nervoso. In Cinzia non ha mai accettato il modo di essere con lui remissiva ma ora la sente invece sfuggente; lei ha preso ad uscire con nuova gente e Vincenzo proprio non capisce cosa stia succedendo. Inizia a sentirsi insicuro del suo rapporto con Cinzia. Inizia a pensare che se la sua compagna non si accontenta più di lui e della loro solita vita è perché non è più capace di darle stabilità e sicurezza. Dubbi, paure, sospetti. Cambia anche Vincenzo. Attraverso il suo improvviso e forte mal di stomaco chiede implicitamente a Cinzia di tornare ad occuparsi solo di lui e di metterlo al primo posto, così come era sempre stato.

La psicoterapia, in estrema sintesi, deve puntare sul rassicurare che il cambiamento non rappresenta un pericolo ma la possibilità di rivedere il proprio rapporto di coppia per dare ad esso continuità, ma con presupposti differenti da quelli che solitamente hanno funzionato per il mantenimento degli equilibri. La psicoterapia deve lasciare spazio agli individui riconoscendone il valore e l'identità propria facendo sì che la coppia possa essere un valore aggiunto tra due personalità e individualità.

Novembre 2009

Dott.sa Stefania Martina