

## LA CRISI NEL RAPPORTO DI COPPIA OGGI

Prof. Antonio Popolizio

Partiamo da alcuni dati significativi:

*La coppia di oggi vive il disagio, lo dimostrano i dati, nell'ultimo anno sono triplicate le rotture.*

*"La Repubblica"*

L'Istat: le unioni più forti sono tra partner psicologicamente maturi. In generale, si sfasciano di più le unioni senza figli, e le separazioni sono in maggioranza iniziativa della donna, mentre l'addio definitivo, col divorzio, è più sollecitato dal maschio. In Italia, come nel resto dell'Occidente, sono in forte aumento i divorzi. Si è decisamente moltiplicata l'instabilità coniugale. I dati parlano chiaro: per 100 matrimoni che si celebrano nel corso dell'anno, 23,5 coppie si separano..

**Perché tutto questo? Proviamo a dare una risposta...**

La vita di coppia sembra attraversare difficoltà che spesso i partner non riescono a gestire, se non con la decisione di dare un taglio a ciò che un tempo sembrava un sogno ad occhi aperti. Ma cosa sta dietro a questi momenti di inevitabile crisi della coppia?

Come riuscire a comprendere che esistono delle fisiologiche fasi evolutive che la coppia attraversa e che se si superano la coppia non si rompe ma cresce e si fortifica?

**Ascoltiamo una testimonianza diretta di Francesca, una donna di 35 anni, impiegata, laureata in legge, fidanzata.**

*Ho incontrato al lavoro un uomo molto bello. Siamo stati vicini di stanza per un anno, ma io ero troppo concentrata sul mio nuovo lavoro per notarlo. Poi, all'improvviso, a Natale di cinque anni fa, lui si è avvicinato in modo carino ed ho iniziato a pensare a lui. Eravamo entrambi fidanzati, ma il mio rapporto sessuale con il mio fidanzato non funzionava più molto bene e aveva mostrato alcuni aspetti del suo carattere che non mi piacevano, come troppa rabbia e violenza. Per sei mesi sono stata solo amica di questo collega anche se mi sentivo coinvolta. Lui raccontava molto delle sue storie passate e sembrava essere molto colpito da una ragazza con cui aveva messo le corna alla fidanzata, che lo aveva lasciato perché non si decideva a lasciare la fidanzata ufficiale.*

*Ero molto attratta fisicamente da lui e mi piaceva anche questa parte umana, questa sensibilità.*

*Per altri sei mesi abbiamo fatto gli amici con qualche piccolo ammiccamento intimo. Lui diceva che non voleva andare oltre, soprattutto in ufficio, perché poi quando le cose finiscono si sta male. Dopo un anno di amicizia e "avance intime" ...abbiamo iniziato a fare sul serio ...ma solo nell'intimità.*

*Abbiamo iniziato un bellissimo rapporto intimo ma lui diceva che*



*era pericoloso andare oltre ...ognuno doveva mantenere i propri fidanzati.*

*Io mi sono coinvolta molto ma ho provato a dargli ragione, a vivere la sessualità staccata dall'amore. Dopo due anni di storia, lui ha iniziato a dire che doveva staccarsi da me, che non si possono vivere storie parallele in questo modo. Io non volevo... e forse ho fatto l'errore di insistere un po' troppo. Dopo qualche mese di rallentamento del rapporto è subentrata una terza persona, un'altra donna, sempre sul lavoro. Una donna non particolarmente piacente, ma molto determinata. Lui all'inizio la considerava poco. È un vanesio e gli faceva piacere essere corteggiato da questa, ma niente di più. Dopo sei mesi ho iniziato a vedere che il rapporto con questa persona stava diventando sempre più stretto. Lei aveva lasciato il suo gruppo di lavoro con il quale andava a mangiare sempre per venire nel nostro. Poi ha iniziato a venire anche a colazione... poi ha iniziato a chiedere che lui andasse a prenderla sempre nella stanza. Alla fine ha creato un rapporto talmente forte e costante che ho iniziato a sospettare stesse nascendo qualcosa tra loro... e alla fine li ho beccati... in flagrante!!!*

*I rapporti sessuali tra me e lui si erano diradati molto... fino a fermarsi nei due mesi precedenti... la scoperta. Iniziai a stare molto male, avevo uno stato perenne di ansia e un giorno ebbi una grave crisi di panico a casa. Mi rivolsi al Cempis di cui avevo sentito parlare molto bene per serietà professionale e competenza. Avevo paura di crollare, di far scoprire tutto al mio fidanzato (che non potevo lasciare perché si trovava in una brutta situazione) e ai colleghi di lavoro.*

*Così, a poco a poco, ho dovuto accettare una verità molto scomoda: questa donna era riuscita a conquistare il mio "lui" con un'arma che non conoscevo: la sicurezza, la determinazione.*

*Lei aveva scoperto meglio di me le parti deboli del mio collega e aveva agito su quelle: in breve il mio collega ha un bisogno incredibile di essere "guidato" e "rassicurato" come fa una mamma, cosa che io non avevo mai fatto, se non nell'intimità. Mi ero sempre repressa, non avevo mai usato la parola amore... e lei invece capii che aveva conquistato lui perché era più sicura di me, ...che SMACCO!!!*

*Grazie però al trattamento del Cempis, ho capito ed accettato che il problema stava in me, e l'altro era l'espressione del problema. Il mio collega ha subito da piccolo l'abbandono della madre che ha lasciato lui, la sorella e il padre per andare con un altro uomo.*

*Da allora ha cercato di colmare questa mancanza con l'affetto che di volta in volta gli davano le fidanzate. Però questo non gli bastava, e trovava nelle "amanti" di turno con le quali non era "uomo figlio" ma uomo maschio. Aveva trovato il modo di non investire tutto su di una persona per non essere "abbandonato" di nuovo completamente.*

*In parte io stessa avevo colmato con lui quello che mi mancava con il mio fidanzato. Nello stesso tempo il suo porsi nei limiti mi aveva fatto soffrire, ma il crollo l'ho avuto quando si è presentata la terza persona, un'altra donna che in realtà non ha sostituito me (lui è tornato da me come amante), ma la donna madre che con la sua sicurezza dava sicurezza a lui.*

*Ora che ho le idee più chiare ed ho risolto le crisi di panico che sono scomparse perché erano l'espressione del mio conflitto interno e della mia insicurezza di donna. Ora posso scegliere con più razionalità cosa voglio dalla vita.*

### **Analizziamo insieme in chiave psicologica questa storia:**

La prime domande che viene spontaneo farsi sono:

Ma lei ama questo uomo di cui parla? Cosa ha per lui? Cosa soprattutto ha per il fidanzato ufficiale? Quello che subito traspare è che lei sta investendo su Giorgio soprattutto, ma perché? Dalle sue parole capiamo la risposta.

No,...non lo ama, lo vuole avere, per risolvere su di lui un suo problema psicologico genera-

to dalla sua storia personale giovanile, anziché farlo dentro se stessa: “ Far innamorare di sé un uomo bello” Faceva molto prima e si toglieva molte sofferenze, e soprattutto non si ammalava d’ansia, se chiedeva aiuto ad un esperto come poi ha fatto alla fine.

Questa è la lettura profonda del disagio di coppia di Francesca, il cui sintomo è,...tradire il suo fidanzato per conquistare l’uomo bello e finalmente sentirsi donna bella anche lei, desiderata da un uomo molto conteso dalle donne ma che si coinvolge per lei, sceglie lei. Solo dopo che si realizza tutto questo, nel suo inconscio, può amare veramente in modo adulto un altro, quello vero! È come un tentativo di autocura che ha tentato di fare nella vita sull’uomo sbagliato, trasgressivo, ma che lei con il suo essere donna fa innamorare di lei. Per questo lei non vuole veramente lui, lo sa che non lo vuole veramente, lotta per altro. Il nodo però è che se perde con lui, come è successo, va in crisi completamente, fino a somatizzare la sofferenza, fino ad avere attacchi panico, fino a sentirsi disperata e soprattutto inferiore come donna! E allora, cosa ci dice Francesca con questa sua esperienza? Cosa impariamo da Lei?

Una cosa fondamentale... **che le cose profonde non risolte di noi, le nostre insicurezze di uomo o di donna, i nostri piccoli e grandi traumi non si risolvono addosso alle persone che incontriamo nella vita, perché nella maggior parte dei casi va male. Si risolvono dentro di noi, trovando la fiducia in noi stessi, l’autostima vera, la sicurezza, spesso solo con l’aiuto di un esperto psicoterapeuta.**

Migliora solo così la qualità della nostra vita, le scelte che facciamo. **Per potersi amare in coppia, bisogna prima di tutto amarsi e accettarsi, aver fiducia in se stessi e nell’altro.** È così che amiamo le persone giuste per noi. L’amore è qualcosa di straordinario, anche se a volte causa sofferenza. L’Amore che vivete in coppia, in famiglia o tra amici è il motore essenziale della vostra vita.

L’Amore è una delle cose più difficili da spiegare perché ognuno di voi lo vive in modo totalmente diverso. Quello che per uno ha un’importanza considerevole, per l’altro ha un’importanza insignificante. Uno può donarsi totalmente, persino donare per Amore la propria vita, e l’altro sarà incapace di farlo, l’uno o l’altro credono di amare mentre non hanno che la possessività. L’Amore ha bisogno di crescere e diventare più bello con la vostra attenzione, le vostre cure, ha bisogno di essere annaffiato e nutrito. **Attenzione! A forza di amare male, rischiate di non saper più amare.** Occorre in amore **vedere l’altro con occhi realistici**, e questo non è sempre facile, poiché spesso **vediamo l’altro attraverso quello che siamo noi**, come lo vogliamo vedere.

*Appare ora chiaro che le varie crisi che avvengono nel Rapporto di Coppia sono momenti di crescita di ognuno, che se non superati logorano la coppia e pian piano si può arrivare alla rottura. Oggi le coppie non sono attrezzate psicologicamente e pronte ad affrontare bene questi momenti. Cerchiamo allora di dare loro un aiuto spigando.*

La coppia inizialmente si trova in una fase simbiotica di grande unione, poi via via di differenziazione, di mutua interdipendenza. Non sempre l’evoluzione riesce a completarsi, e questo significa l’insorgenza di problematiche di coppia più o meno disfunzionali, o la rottura del rapporto. Nella fase iniziale di innamoramento/simbiosi, che può essere anche molto lunga, il partner è visto nel suo aspetto migliore, i suoi pregi esaltati e i suoi difetti minimizzati. Anche quando il momento “magico” tende come è inevitabile ad affievolirsi di intensità, rimane una visione dell’altro in parte idealizzata, al punto che vale la pena fare delle rinunce di cose importanti per sé, delle proprie capacità di pensiero, dei propri bisogni di apertu-



ra verso il mondo esterno, di realizzazione personale nei vari campi, in nome di qualcosa (il rapporto) e di qualcuno (il partner), che rappresentano ancora “la nostra meta”, il nostro completamento. Vale la pena non mettere in discussione cose anche importanti per sé, nel timore che qualcosa di troppo importante venga perso, nel timore che il mio chiedere possa causare la rottura di un giocattolo di cui non potrei fare a meno. Nel tempo però, sia spontaneamente che per l’insorgenza di fatti aggiuntivi esterni, come l’arrivo dei figli e i sacrifici ad esso connessi, inevitabilmente avviene un drastico ridimensionamento. È evidente che nessuna coppia può mantenere all’infinito l’intensità dello stadio iniziale. La felicità del momento magico dell’innamoramento sembra svanire, lasciando il posto ad una più dura realtà, fatta di sofferenza e disillusione. Come risultato le differenze diventano molto evidenti. L’intensità può essere variabile, ma in ogni caso è la prima volta che il sistema diventa sbilanciato. Lo sbilanciamento è creato dal fatto che una persona fa un cambiamento nello sviluppo prima che l’altro sia pronto a che tale cambiamento avvenga.

La crisi di questa fase prende contorni naturali quando i due partner sono abbastanza maturi. *Ma le difficoltà nascono quando il processo prende inizio in uno dei due partner, prima che l’altro sia pronto, quando l’altro farà tutti i tentativi in suo possesso per mantenere lo status quo.* Le difficoltà sono accentuate dal fatto che, questo grosso cambiamento viene vissuto non come un naturale processo evolutivo, ma come un deterioramento del rapporto. Si pensa di avere sbagliato persona, o di aver sbagliato ad impostare il rapporto. Questo non significa la fine del sentimento in quel rapporto, ne tanto meno la fine del rapporto. Anzi, la accresciuta fiducia nell’altro, che crediamo possa esserci vicino anche senza marcarlo stretto, ci da la possibilità di godere in maniera più libera ed adulta la nostra stessa vita. La gioia di potersi nutrire dalla relazione con l’altro piuttosto che dover nutrire il bisogno di non far fuggire l’altro. È necessario sostenere i partners in crisi aiutandoli a credere in loro, nella speranza che un rapporto di coppia veramente profondo e soddisfacente sarà possibile anche dopo che l’altro appare in tutti i suoi limiti e difetti, ed anche dopo che l’altro scoprirà che io sono pieno di limiti e difetti. Anche se l’altro non mi vedrà più su un piedistallo.