

“Non capisco perché se ne è andata...”

Antonio Ferrara

Pubblicato in: Psicologia e salute – Anno I n. 4-5, 1991.

“Fondersi con l’altro può favorire la piena intimità ma per non perdere la propria identità è necessaria la comprensione ed il rispetto per i propri e gli altrui bisogni.”

C’è una tendenza diffusa nelle coppie a non tollerare le differenze dell’altro. La sicurezza viene dal fatto che il mondo è “come me”, e naturalmente la sofferenza viene dal constatare che l’altro mi dimostra continuamente di non essere “come me”, ma un individuo diverso e separato. È caratteristico dell’uomo tendere alla “confluenza” cioè a fondersi con l’altro ed in un rapporto d’amore questa capacità favorisce i momenti di piena intimità. I problemi sorgono quando la persona rifiuta le differenze tra sé e l’altro e invece di una sana intimità vive un rapporto nel quale perde i propri confini e sostituisce all’ “Io-Tu” un vischioso “Noi”, quasi che due individui possano costituire un unico organismo. Il partner viene vissuto come un’estensione di sé e la pretesa è che abbia bisogni uguali ai propri. Se ha gusti o desideri diversi e soprattutto se non soddisfa le richieste dell’altro, l’accusa ricorrente è: “Non mi ami...altrimenti faresti quello che ti chiedo”. In presenza di tali dinamiche, spesso i componenti della coppia assumono ruoli complementari. Uno dei due prende una posizione passiva da “vittima” che subisce. L’altro diventa la parte dominante, il “persecutore” che pretende comportamenti dettati dai propri bisogni e paure, senza considerazione per le necessità e le differenze del/della compagno/a. A. era profondamente innamorata del marito e aveva assunto il ruolo della buona sposa e della brava madre, accondiscendente ed amabile rinunciava ai propri desideri per far felice il compagno. La sua attitudine passiva nascondeva una profonda paura di essere abbandonata. D’altra parte comportandosi in maniera disponibile e servizievole riusciva ad ottenere attenzioni ed apprezzamenti che compensavano il sacrificio. Quando dopo molto lavoro in terapia, incominciò ad accettarsi maggiormente e a scoprire che aveva bisogni repressi che si era sempre negati, le paure cedettero il posto ad una sottile ribellione.

Spesso nei rapporti di coppia inseguiamo una forzata armonia che può nascondere compiacenza e qualche volta sopraffazione.

Il reciproco sostegno ed una profonda comprensione dell'altro sono più difficili da attuare ma certamente rendono una coppia più viva e reattiva.

Dopo un lungo e dilaniante periodo di dubbi e conflitti, infine, andò via di casa attuando la separazione “contro” il marito, che incredulo e addolorato non poteva farsi una ragione dell’inspiegabile cambiamento. Gli era stato impossibile comprendere il nuovo modo di porsi della moglie, non più vittima compiacente ma decisa e assertiva nell’affermazione dei suoi bisogni. Si sentì tradito, abbandonato, voleva vendicarsi. Ferito com’era non poteva capire che non aveva saputo accettare la diversità della moglie e che aveva avuto poco senso chiedere prove d’amore per sentirsi rassicurato. Aveva cercato un’assoluta dedizione, completamente cieco ai bisogni della compagna. Dire “non capisco perché se ne è andata” è un modo per non riconoscere la propria responsabilità e la propria parte nell’aver determinato la separazione ed a poco serve ricordare “mai un bisticcio tra noi”. La continuità di un rapporto non dipende da una forzata armonia ininterrotta, spesso è proprio il disaccordo, che stimolando a rivedere le proprie posizioni, aiuta a crescere insieme. Una relazione, come ogni cosa, vive in un continuo processo di cambiamento. È insensato pretendere sicurezza da un presunto controllo dell’altro. Il reciproco sostegno e una profonda comprensione sono più difficili da attuare ma certamente rendono una coppia più viva e capace di costruire giorno per giorno un sempre rinnovato rapporto. La comprensione ed il rispetto per i bisogni dell’altro aiutano a crescere verso una relazione matura, al di là di presunte “giuste pretese” e di gusci protettivi che nascondono la paura di vivere come individui autonomi, antico retaggio di un bambino, oggi adulto, che non si è mai veramente separato.