

Lucia Sorrentino

## *Cambiare* **SGUARDO DI COPPIA**



### *La scelta di un partner*

**L**e coppie che scoppiano purtroppo sono una realtà e le cause possono essere molte.

Vi sono molti fattori in base ai quali le persone scelgono il proprio partner. C'è chi è più istintivo e agisce in base all'idea che «è il cuore a suggerire la cosa migliore»; chi dice che è una questione di pelle e di chimica; chi dà importanza alla posizione sociale o economica; chi fa invece la propria scelta su basi estetiche e fisiche; chi non gli importa nulla della bellezza e sceglie il proprio partner in base a caratteristiche come la simpatia, la gentilezza, l'altruismo e altro ancora. Gli elementi in gioco nella ricerca del partner possono essere molti, come anche i gusti, le ambizioni e gli obiettivi personali. Ma, dopo aver esaminato un migliaio di casi, sembra esistano tre elementi che permettono ad una coppia di funzionare meglio di altre. Questi sono: l'intelligenza, il bagaglio culturale e la comunicazione. Pur esistendo delle eccezioni, le coppie che hanno le maggiori probabilità di successo, sono quelle dove le caratteristiche appena citate sono simili, o non troppo diverse, nei due partners.

### *L'intelligenza*

**L'**intelligenza è definita come la capacità di percepire e risolvere problemi. L'intelligenza è una abilità che varia da individuo a individuo. Dall'intelligenza dipende anche il modo di percepire la realtà. Le coppie che funzionano meglio sono quelle dove i partners hanno un livello intellettuale simile e non troppo diverso.

### *Il bagaglio culturale e livello d'istruzione*

**C**ome ho già avuto modo di dire, esistono sempre delle eccezioni, ma due persone che hanno un livello culturale e d'istruzione troppo differente difficilmente potranno fare coppia. Esempio. Sara ha una forte passione per la politica. È consigliere comunale del piccolo comune in cui abita e segue tutte le vicende e questioni nazionali, passando ovviamente per Provincia e Regione, occupandosi anche di politica europea ed extra-europea. L'80% del suo parlare riguarda quest'argomento. Riuscite ad immaginarla uscire con una persona che di politica non sa nulla, nemmeno la differenza che c'è tra un consigliere e un assessore? Il bagaglio culturale e il livello d'istruzione hanno una loro innegabile rilevanza nei

rapporti tra le persone, e le coppie che funzionano meglio sono quelle dove questi due fattori sono simili. Possono essere diverse le passioni e gli interessi, ma il livello culturale ed istruttivo non devono essere troppo diversi altrimenti i partners ne soffrono.

### La comunicazione

Il test più veloce per vedere se due persone possono costituire una coppia è la comunicazione. Ognuno di noi ha un modo proprio di comunicare. Le coppie che funzionano meglio sono quelle dove i partners comunicano in maniera simile.

### Da coppia a famiglia

La coppia che prende vita con il progetto di diventare famiglia si trova a dover definire due aspetti necessari al buon equilibrio di sé e del proprio futuro, che si amplia poi con l'introduzione della genitorialità. Da un lato deve costruire o rivedere la propria identità (da fidanzati a sposati), dall'altro deve ridefinire i rapporti con le famiglie d'origine cercando le giuste distanze

emotive da quelli che non sono più solo genitori ma anche suoceri - e domani forse anche nonni. La vera identità di coppia richiede ai due partner:

- la capacità di creare uno spazio ampio in cui vivere i sentimenti ed esperire l'intimità necessaria;
- la capacità di stabilire insieme cosa condividere con la realtà esterna senza farsi soffocare o condizionare da essa;
- la capacità di avere ruoli intercambiabili senza irrigidire e soffocare l'individualità.

Apertura e chiusura devono essere processi flessibili e interdipendenti. Maurizio Andolfi (neuropsichiatria infantile) in diversi suoi scritti afferma che nella coppia "bilanciata" i partner sono riusciti ad elaborare una buona separazione e svincolo dalla propria famiglia d'origine, mantenendosi entrambi fortemente radicati nei propri sistemi di appartenenza. In questo modo i ruoli e le funzioni tra genitori e figli sono differenziati in maniera flessibile. Il percorso di "svincolo" non riguarda solo i figli dai genitori ma anche viceversa. I primi sono presi dalla ricerca di un modo differente di guardare a sé, anche attraverso l'altro e la relazione con l'altro.

### L'aggressività

[...] È qualcosa di positivo, è un *ad-gradere*, un andare verso l'altro che è assolutamente necessario nella coppia. Il conflitto nella Terapia della Gestalt – è scritto a chiare lettere nel libro di Perls, Hefferline e Goodman – è fondamentale. Uno dei capisaldi è proprio il concetto di conflitto e l'importanza dell'attraversarlo, non mettendolo da parte, perché in esso sta la capacità di mordere della persona, la creatività, la vitalità, la capacità di esserci nella relazione con tutta se stessa e di arrivare

all'altro. Questo è il conflitto, è la manipolazione della realtà data, affinché si arrivi ad una realtà nuova con l'altro, è la capacità di modificare la realtà data risolvendo i problemi. Goodman parla dell'importanza di risolvere i problemi affrontando i conflitti. Il gruppo di New York, il *New York Institute for Gestalt Therapy*, si vanta del proprio modo di interagire che è volutamente conflittuale, attento a non sedare i conflitti. Tutto il nostro modo tradizionale di interagire, come psicoterapeuti della Gestalt, d'altra parte, è attuato con uno stile attento a non sedare i

conflitti, ma fiducioso nelle possibilità insite nel conflitto.

Quindi il conflitto nella coppia è assolutamente positivo, è un modo di elaborare, masticare, attraversare le differenze che sono ovvie tra due persone diverse, è un dato di realtà, che non può prescindere dalle diversità. Queste due persone che sono così diverse devono incontrarsi per costruire una realtà terza che emergerà, appunto, dal conflitto.

**Margherita Spagnuolo Lobb,**  
da un'intervista pubblicata su  
[www.figuremergenti.it](http://www.figuremergenti.it)

I secondi sono investiti dal difficile compito di separarsi dai figli aiutandoli nelle nuove responsabilità e trasformazioni. Lasciar andare un figlio alla propria storia, in più condivisa con un'altra persona, un estraneo, disorienta i genitori, li pone di fronte ad un cambiamento di ruolo e spesso anche alla perdita del privilegio di essere coloro che sanno cosa è giusto e cosa no per il figlio, che danno la direzione. Spesso il matrimonio o la convivenza del figlio porta anche la necessità di rivedere il modo di stare insieme al proprio marito o moglie, dopo che per anni ci si è dedicati ai figli e al loro benessere. D'un tratto si deve tornare ad essere prevalentemente coniugi piuttosto che genitori. L'incapacità di questi di riorganizzare i rapporti all'interno della coppia e di accettare l'uscita dei figli può portarli a sperimentare quella che E. Scabini chiama la «sindrome del nido vuoto».

Non dobbiamo dimenticare che ogni famiglia è caratterizzata da un insieme di valori, di credenze, di modalità relazionali, che si

tramandano di generazione in generazione. Negare o lasciarsi intrappolare da questa eredità ci può impedire di usare le nostre radici come trampolino di lancio per creare a nostra volta una famiglia, con modalità relazionali che prendono spunto dal già vissuto ma che trovano uno spazio nuovo e co-costruito con chi ci vuole stare accanto.

Quando la coppia ha trovato la sua identità esplicitamente ed implicitamente, tra i due partner si stipulano due contratti: quello coniugale ed il patto segreto. La carica dell'investimento emotivo nello stipulare questi due patti condiziona la forza o l'accanimento tra i partner in caso di crisi o conflitto. Infatti, tanto più alto è l'investimento emotivo quanto più difficile sarà la separazione. Naturalmente in questo processo entrano in gioco le risorse personali, come il bagaglio culturale, la capacità di adattamento e di accettazione alle nuove situazioni, ecc.

Il «patto coniugale», in realtà, si colloca lungo una doppia dimensione:

- da un lato comprende la dichiarazione esplicita di impegnarsi a rispettarlo e di sentirsi attratti da ciò che l'altro fa vedere chiaramente di sé all'esterno;
- dall'altro si caratterizza per la presenza di una dimensione inconsapevole di attrazione verso l'altro.

Contiene così in sé un patto dichiarato (esplicito) e un patto segreto (inconsapevole).

Il patto coniugale dichiarato è una dichiarazione di impegno nella relazione, che viene formulata esplicitamente e pubblicamente nel rito del matrimonio, dove la valenza etica del vincolo reciproco è espressa attraverso una promessa di fedeltà nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia.

Può essere cosciente e rilanciabile nel tempo, o può essere assunto in maniera formale e, quindi, restare molto fragile.



© Vladimir Pustovit

## *Il patto coniugale segreto*

**I**l patto coniugale segreto, invece, non è comunicato esplicitamente al partner e, forse, di esso non è consapevole neppure la persona. Questo patto, infatti, si trova racchiuso in una linea di confine tra il conscio e l'inconscio di ogni componente della coppia. Sicché nella relazione di coppia esso è frutto di un intreccio inconsapevole, su base affettiva, di un incastro di bisogni, paure e speranze personali, che i coniugi si aspettano di soddisfare attraverso il partner e, più in generale, attraverso il rapporto di coppia. È questo insieme di aspettative che spingono alla scelta reciproca.

In particolare ognuno dei partner si aspetterà che l'altro corrisponda al partner ideale, capace di soddisfare le aspettative personali di intimità e di coesione, e in grado di convalidare quella immagine di sé, strutturatasi nella propria famiglia di origine e riproposta nella relazione con l'altro.

La natura e le aspettative di come esse si realizzeranno nella coppia, trova origine anche nella storia pregressa dei partner e nei modelli genitoriali assorbiti da ognuno di loro. Nessuna coppia, infatti, inizia un rapporto a partire da zero. Ciascun individuo ha un sistema di credenze e di aspettative nei confronti della relazione duale, che si è strutturata ad iniziare dalla esperienza dei genitori nella famiglia d'origine e dalle esperienze maturate nelle generazioni passate, da cui i genitori a loro volta hanno preso spunto.

Più precisamente, l'influenza della famiglia di origine sembra riguardare soprattutto i valori (che cosa è una buona moglie, che cosa è un buon marito), le funzioni (relative ai comportamenti) e il mandato familiare (il compito assegnato ad ogni membro della famiglia, come... padre autoritario e lavoratore, madre



comprensiva e casalinga, figli ubbidienti).

Quando il mandato familiare prevale sui bisogni individuali, la scelta del partner si orienta verso caratteristiche esteriori (come posizione e prestigio sociale, ecc.) o tende a soddisfare bisogni appartenenti ai genitori.

Da quanto detto, è evidente come la vicissitudine del legame di coppia è frutto della confluenza tra i due patti, dichiarati e segreti di entrambi i partner, che – incastrandosi – danno luogo ad una forma specifica ed unica di relazione di coppia. Questa transizione implica il superare la iniziale attrattiva sessuale come fonte di legame e l'investire nella costruzione di una identità di coppia.

Ciò rende possibile il re-impostare il patto iniziale, legato alla fase dell'innamoramento e all'illusione di un partner immaginario e non visto nelle sue caratteristiche reali, e l'affrontare le proprie eventuali delusioni, muovendosi in modo che l'accordo iniziale sia disatteso e rinegoziato.

In assenza di ciò la delusione prenderà piede nella coppia, impedendole di andare avanti; il patto non potrà essere rilanciato né rinegoziato. La fase, infatti, di un cuore e un'anima, pur essendo un ingrediente necessario nel periodo di innamoramento, deve risolversi attraverso un processo depressivo di presa di contatto



con la realtà, deve risolversi nel recupero di un'identità personale per ciascun membro, nel prodursi di uno stato di separazione, di individuazione e di appartenenza ad un mondo interno strutturato, pur nel contatto affettivo-emotivo con l'altro.

Solo se ognuno dei componenti della coppia imparerà a ri-definire i propri bisogni interni e, contemporaneamente, a vedere il partner per quello che è veramente, con pregi e difetti, la relazione potrà essere vissuta e ri-vissuta nel tempo come unione, valorizzando l'alleanza cooperativa tra i coniugi.

A tal proposito, Froma Walsh, afferma: «Le persone hanno bisogno di tre matrimoni: in giovinezza un amore romantico e appassionato; per allevare i figli un rapporto con responsabilità condivise; più tardi nella vita un rapporto con un compagno con forti capacità affettive e di accudimento reciproco» Piuttosto che di nuovi partner le persone hanno bisogno di cambiare il contratto relazionale a seconda delle diverse fasi del ciclo di vita, dal momento che le cose necessarie per il soddisfacimento all'interno di un rapporto cambiano nel corso del tempo anche al variare dei requisiti famiglia.

## I figli

Il figlio, fin dal momento della programmazione e del concepimento, promuove un cambiamento nei genitori. Una intensa produzione di fantasie si attiva durante il processo di riorganizzazione della identità personale e di genere cui vanno incontro i genitori nelle fasi del concepimento, della gravidanza, parto, post-partum, allattamento. Il desiderio del bambino (e quindi il progetto cosciente) crea nella mente del genitore uno spazio virtuale atto a contenere l'idea del bambino e di se stessi come genitori. È il nuovo nato, diverso dall'irrappresentabile bambino immaginario, il bambino reale che sollecita i genitori a creare uno spazio psichico effettivo e non solo virtuale per il figlio. La genitorialità è considerata nella teoria classica come uno stadio di sviluppo nella vita di un adulto così come espresso da J. e K. Novick nel 1998.

La genitorialità va intesa come un processo trasformativo che evolve nel corso della vita e attraverso il quale viene sviluppata una costellazione di capacità affettive e psichiche.

### Ogni tanto

Ogni tanto mi sorprendo  
un po' t'invento un po' ti dai  
Ogni tanto perdo il filo forse non  
ci sei  
non hai nome chi ti crede fiore di  
ninfea  
Duri un attimo  
Ogni tanto fai spavento  
prendi tutto e non ti fermo

Amor che nulla hai dato al mondo  
Quando il tuo sguardo arriverà  
Sarà il dolore di un crescendo

Sarà come vedersi dentro

Amor che nulla hai dato al mondo  
Quando quest'alba esploderà  
Sarà la fine di ogni stella  
Sarà come cadere a terra

Ogni tanto mi sospendo  
foglie al vento vengo da te  
Sei celeste melodia,  
tutto cambierai, per un attimo

Amor che nulla hai dato al mondo  
Quando l'estate arriverà  
Sarà il dolore di un crescendo

Sarà come riaverti dentro

Ogni tanto penso a te  
Sposti tutti i miei confini

Amor che bello darti al mondo

Amor che bello darsi al mondo  
Quando quest'alba esploderà  
Vivrò nel fuoco di una stella  
per lasciare con te la terra.

**Gianna Nannini**

Questo processo viene attivato dal progetto di avere un figlio e dalle interazioni con lui e richiede un tipo di funzionamento mentale e di disposizione affettiva in ciascun genitore ed un tipo di relazione coniugale.

La genitorialità è quindi funzione della coppia che promuove crescita e cambiamento psichico nella sua totalità e non nel singolo.

La creazione di uno spazio per l'investimento emotivo, la rappresentazione del figlio e di uno spazio di riflessione sulla relazione con il figlio, presuppone:

1. Una triangolazione nella relazione di coppia. Se si deve creare uno spazio per il figlio non può essere mantenuta l'illusione di una relazione fusionale simbiotica. Il passaggio da una relazione a due – che nell'innamoramento era per molti versi una relazione ad uno – ad una relazione a tre, comporta una serie di modifiche dell'assetto di coppia e un fondamentale processo di ri-distribuzione di energie e di investimenti affettivi.
2. Una triangolazione introdotta dal bambino reale.
3. Lo sviluppo di funzioni genitoriali sufficientemente buone.

### *Il patto genitoriale, ruoli e funzioni*

Il momento della nascita di un figlio è il momento più bello per la vita della coppia e per la vita in generale, ma è anche uno dei momenti più difficili e critici, in quanto bisogna riorganizzarsi individualmente, nella coppia, nella famiglia e nella società, perché se fino a quel momento ci si rapportava solo come coniugi ora si aggiunge a questo ruolo quello di genitori.

Oggi diversamente dal passato, diventare genitori è una scelta, non è, come si riteneva "un tempo", un evento naturale non programmabile, in particolare quando ci si trova a scoprire una sterilità o dei problemi riproduttivi e si decide di avere un figlio "a tutti i costi".

Un altro cambiamento è il ruolo della donna non solo moglie e mamma, ma anche lavoratrice ed in carriera, affiancato dalla modificazione della nuova figura paterna, più attento, vicino alla moglie ed all'accudimento dei figli. La nascita di un figlio segna un po' il passaggio all'età adulta, al prendersi delle responsabilità non solo per se stessi ma per un es-





serino che non si potrà, vorrà, dovrà mai più lasciare. Questo è magnifico ma a volte crea una sensazione di carico superiore ad ogni aspettativa e se non si ha una rete sociale che sostiene la donna e la famiglia in generale, il momento magnifico si può trasformare in un momento di crisi e depressione.

Le funzioni genitoriali vanno considerate non come competenze innate o da acquisire, ma come funzioni psichiche che riassumono la capacità di pensare, in contrapposizione all'agire o all'essere unito all'altro, e quella di sostenere emotivamente ed affettivamente la crescita del figlio.

Ciascun genitore può svolgere adeguate funzioni genitoriali, se può fare riferimento a modelli genitoriali adeguati.

La disposizione genitoriale affettiva include la capacità di generare amore, di sostenere la speranza, di contenere la sofferenza, oltre a quella di pensare.

In questo momento la coppia deve adeguare il «patto coniugale» che aveva stipulato al momento della sua costituzione e deve aggiungere il «patto genitoriale».

Molti autori evidenziano «come la competenza genitoriale sia radicata nella storia personale dei genitori, negli stili di attaccamento e nei modelli operativi elaborati nel corso della loro esistenza» (E. SCABINI-V. CIGOLI, *Il familiare*, Raffaello Cortina, Milano 2000).

Fondamentale è la scelta di un modello educativo condiviso, anche se i coniugi lo applicheranno in base alle proprie modalità e differenziazioni.

I genitori non sono giusti o sbagliati, bravi o cattivi, sicuramente e anche per fortuna, sbaglieranno (è molto pericoloso avere genitori perfetti) e ciò non possono modificarlo, ma una cosa devono i genitori ai propri figli: «devono curarsi le proprie ferite» altrimenti glielo trasmetteranno.

### *Quando la coppia cessa di essere tale ma resta la relazione genitoriale*

**D**opo una separazione, continuare ad essere genitori pone sfide specifiche che possono accentuare il vissuto di fatica legato all'evento, di per sé stressante. Tuttavia, come è noto, la coppia genitoriale permane anche oltre la separazione, questo nella migliore delle ipotesi.

I bambini necessitano della presenza di entrambi i genitori per crescere sviluppando un senso di protezione, stima di sé, cura e benessere. Il termine *co-parenting* sta ad indicare specificamente il tipo di supporto che gli adulti forniscono l'un l'altro nella crescita di bambini di cui condividono la responsabilità intrinseca nell'essere genitori (J. McHALE, *Coparenting and Triadic Interactions during Infancy: The Roles of Marital Distress and Child Gender*, in «Developmental Psychology», 31/1995, pp. 985-996).

Come stabilire modalità adeguate di risposta ai bisogni dei figli di una coppia separata? Come

riuscire a supportare l'altro genitore nella confusione e sofferenza che spesso la separazione comporta? Come chiedere supporto all'altro genitore? Come riuscire a portare avanti la co-genitorialità in una relazione conflittuale?

Per la costruzione di un nuovo «patto educativo-genitoriale» (E. SCABINI-V. CIGOLI, *op. cit.*). Dopo la separazione ci vengono incontro diverse soluzioni secondo il grado di crisi e le risorse individuali e di coppia.

Sicuramente una strada è la mediazione familiare. Attraverso l'applicazione del modello operativo può aiutare la coppia a raggiungere «il miglior patto educativo-genitoriale», ad una condizione: che tra le parti ci sia la disponibilità al patteggiamento.

Aiuta a raggiungere:

- il compromesso se affrontato con spirito di collaborazione (cosa sei disposto a concedere? È questa la fase in cui devono essere incoraggiate varie forme di collaborazione);
- favorire gli scambi comunicazionali tra le parti;
- arginare gli atteggiamenti manipolatori al fine di liberare le parti da implicazioni che possano compromettere una libera e responsabile assunzione decisionale.

Bisogna fare una precisazione per miglior patto educativo-genitoriale si intende quel patto che tenga presente:

- i bisogni, le aspettative, le cure per sostenere emotivamente ed affettivamente la crescita del figlio e la continuità dello stile educativo scelto nel momento in cui la coppia ha deciso di formare una famiglia;
- bisogni e aspettative di ciascun membro della ex-famiglia;
- la giusta flessibilità ed adattabilità alle varie età dello sviluppo dei figli e alle nuove esigenze dei genitori.

In sostanza non si tratta di un accordo scritto ma di una modalità che parte da lontano quando la coppia ha deciso di diventare fami-

glia, è il riadattamento delle funzioni genitoriali alla nuova situazione di coppia.

Ciò è ben diverso dall'accordo di separazione dove all'interno vengono precisati i termini di accordo. Questo ha basi prevalentemente tecniche, che definiscono le modalità del quanto e del dove e per quante volte. Un elenco di formalità in cui si stabiliscono le procedure per la gestione dei figli, del loro mantenimento, le proprietà mobiliari ed immobiliari dell'ex-coppia, alimenti eventuali assegno all'ex-coniuge, ecc. che viene fatto con la collaborazione o meno delle parti e poi presentato dagli avvocati per fare ratificare al giudice la separazione.

### *Benessere, rinascita e nuovo ciclo familiare*

**M**a è possibile stare bene dopo tutto questo, si può ma i presupposti di base sono diversi.

- Elaborazione del lutto (attraverso tutte le sue fasi, Negazione, Rabbia, depressione, consapevolezza della perdita che si sta subendo).
- Accettazione (consapevolezza di quanto sta per accadere, accettazione cosciente del cambiamento, ristrutturazione).
- Ricorso ad interventi di aiuto professionali che aiutino il singolo o la coppia ad accettare il nuovo stadio della loro vita (molte volte si ha la presunzione di potercela fare da soli).

In conclusione si deve imparare a volersi bene ma in modo diverso, a costruire una complicità, una stima diversa, che abbiano come obiettivo non più la coppia ma l'amore incondizionato per i propri figli senza utilizzarsi come merce di scambio per alimentare le proprie vendette personali e le proprie frustrazioni.

