

Breve guida per COPPIE



Ti amo ancora?

(dott. Walter Colesso)

Non so se ti amo più. Sono confusa/o, ti voglio bene, non so se potrei restare senza vederti, ... ma non so se ti voglio bene come ad un fratello o ad un amico. Non so se quello che provo per te è amore. Di certo non c'è più la passione e l'elettricità dell'inizio. Quello che sento per te è cambiato ... Ti ricordi quando eravamo fidanzati? Ti ricordi le nostre avventure? ... oggi non è più così ...

Forse sì, è amore, solo che non vi siete accorti che il vostro amore è cresciuto, è diventato più ricco e complesso, con tinte forse meno sgargianti, ... ma più solido e vero. Un amore che non va avanti per l'inerzia della sola spinta passionale, ma con l'impegno e la fatica, che va difeso dalle emergenze di ogni giorno che continuamente tendono a relegarlo sullo sfondo della quotidianità. A volte poi le coppie, per amore, evitano di confrontarsi profondamente per non rovinare quanto costruito e per paura di ferire ed essere feriti, per paura di sentire cose dolorose, ... ma solo accettando questo rischio potrete andare avanti e costruire cose nuove.

La nascita e crescita della relazione di coppia, può essere descritta secondo un susseguirsi invariabile di stadi di sviluppo (Loevinger, 1966; Bader & Pearson, 1988), in cui ogni fase successiva è più ricca e complessa della precedente al punto di assumere una forma nuova.

1. SIMBIOSI (IO&TE). Il primo stadio è "essere follemente innamorato", in cui c'è una fusione di vite, personalità e un intenso legame tra i due amanti: la distanza tra i due è minima.

2. DIFFERENZIAMENTO (IO-TE). Successivamente, ogni amante è messo "giù dal piedistallo" e guardato in modo più obiettivo. Questa fase è raramente facile. Col passare del tempo, uno dei due può sentire l'esigenza di non passare così tanto tempo insieme all'altro. Potrebbero sentirsi in colpa nel chiedersi "Che cosa è successo? Perché non mi sento come ero solito?". L'altro potrebbe sentirsi tradito: "Perché non vuole più restare con me? Non mi ama più? ... non è più come prima!"

3. ALLONTANAMENTO (IO)-(TE), è la fase in cui ognuno ritorna ad investire in attività e relazioni anche in assenza dell'altro. L'esclusività della coppia si riduce e autonomia e individuazione divengono primarie: i partner si riscoprono anche come individui.

4. RIAVVICINAMENTO – SCELTA (IO-NOI-TE). Dopo che ognuno è riuscito a ristabilire e/o sviluppare una propria identità ben definita, diventa più sicuro di investire sulla relazione di coppia ed esporsi nelle proprie vulnerabilità. La ricerca di conforto e sostengono reciproco sono frutto di una **scelta**. Si alternano periodi di maggiore intimità e sforzi per ristabilire l'indipendenza. L'equilibrio tra "**me**" e "**noi**" diventa più saldo.

5. INTERDIPENDENZA RECIPROCA (IO&NOI&TE)

La coppia può quindi entrare in una fase successiva di costanza della relazione in cui si raggiunge la reciproca interdipendenza. I due individui ben integrati trovano soddisfazione nelle loro vite, hanno sviluppato un legame che è profondo e reciprocamente soddisfacente e hanno costruito una relazione basata sulla **crescita**, piuttosto che su un bisogno. Ma il lavoro di costruzione della coppia non è terminato. La coppia infatti dovrà sperimentarsi in nuove forme di generatività e dovrà impegnarsi nel difendere i suoi confini e spazi contro un quotidiano che propone continue emergenze improrogabili.

Ve la sentite di sperimentarvi come COPPIA?

Vi propongo una semplice attività:

1. Ciascuno individualmente si ricavi un proprio spazio e tempo per riflettere (meglio se per iscritto) sul proprio percorso di coppia. Attenzione: di coppia! Ossia dal punto di vista di compagno-compagna, marito-moglie, amante-amato, ... non da genitore dei vostri figli o figli dei vostri genitori (questo riguarda l'esperienza della famiglia nucleare piuttosto che allargata). La riflessione deve riguardare la coppia per se stessa, la sola esperienza con il proprio amato.

2. Terminato il lavoro di riflessione individuale, datevi un appuntamento per condividere le vostre riflessioni **insieme in coppia**. Assicuratevi che nessun altro, oltre voi due, sia presente.

Se riuscirete a portare a termine l'attività, potrebbe essere segno che la vostra coppia ha le risorse per superare i passaggi evolutivi. Se non ci riuscirete, forse potrebbe essere utile chiedere un consiglio o un aiuto, ... ma solo se ne sentite il bisogno.

Se volete chiedere ulteriori spiegazioni, oppure desiderate condividere l'esito dell'attività, sentitevi liberi di scrivermi al seguente indirizzo mail:

psicologo@waltercolesso.it