

Crisi di coppia.

Ascolto e confronto per una manutenzione del legame

SE L'EMOZIONE MANCA, NON È DETTO CHE IL RAPPORTO SIA FINITO

'Sono in crisi... non provo più nulla'. Chi lavora con i legami familiari avrà frequentemente sentito riportare simili frasi, da pazienti disorientati e amareggiati che fanno i conti con i vissuti derivanti da un legame che sembra non essere più vitale e non fornire quello slancio che in anni precedenti li aveva letteralmente rapiti facendoli innamorare.

Un **legame sentito come spento, stanco, un trascinarsi** in una quotidianità che replica gesti e comportamenti, avendo perso quello che un tempo li animava... Ecco quindi che emerge chiara e dolorosa la consapevolezza dell'assenza di facile 'emozione'.. *'non provo più nulla'* è infatti la frase ricorrente. La piacevolezza di emozioni passate, forti ed appassionanti, lascia il posto a vissuti scomodi di indifferenza, freddezza e noia... Si scopre così che le **emozioni cambiano**, ma anziché leggere questo cambiamento come un **normale processo evolutivo** che segna la crescita e la vita di ciascuno, stimolando a cercare nuove forme di condivisione che sappiano tornare ad accendere - proprio perchè le emozioni per definizione sono stati psichici momentanei- lo si legge come indicatore della vita del legame stesso: se l'emozione non mi sostiene, allora significa che è finita. Come se interpretassimo la febbre corporea non come sintomo di una sana risposta del sistema immunitario al virus, stato quindi transitorio, ma come indicatore definitivo della morte del paziente...

Dobbiamo quindi chiederci espressamente quale lettura vogliamo adottare: **come vogliamo leggere il calo dell'emozione in un rapporto di coppia?** come indicatore di fine del rapporto o come sintomo fisiologico di un momento di stanchezza, che ci sollecita al rilancio del legame perchè possa tornare ad essere gratificante?

STARE INSIEME FINO A QUANTO È PIACEVOLE: È L'UNICA SCELTA POSSIBILE?

La visione idealizzata dei legami, che la cultura in cui siamo inseriti ci trasmette, è spesso immatura e fondata su una lettura parziale e limitativa dei rapporti, che si vuole siano sempre e a tutti i costi emotivamente coinvolgenti e piacevoli. La regola implicita del rapporto di coppia diviene quindi spesso: *si resta insieme fino a quando l'emozione ci sostiene...* Si assolutizza così la **fase dell'innamoramento**, in cui per definizione tutto appare facile, l'attrazione forte e spontanea, la complicità senza fatica, l'incastro relazionale magico e gratificante.. L'essersi riconosciuti e ritrovati con un partner che completa le attese personali dà euforia e benessere tale da far illudere che questo 'incastro' possa essere eterno, ma soprattutto che possa **perseguire senza sforzo e senza dinamiche di aggiustamento**. Ma senza un lavoro di dialogo, confronto, aggiustamento continuo nessun legame -e non solo quello di coppia- può reggere le sfide del cambiamento e della crescita personale.

L'ESIGENZA DI UN LAVORO DI 'MANUTENZIONE' DEI LEGAMI

Lo spontaneismo della nostra cultura sembra far prevalere la dimensione emotiva dei legami azzerrando la dimensione della fatica, dell'impegno, dello sforzo, della conquista a piccoli passi o della lotta per grandi ideali. **L'errore**, detto diversamente, sta non nel desiderare e ambire alla felicità, che una piena reciprocità di coppia produce, ma nel **credere che questa possa essere garantita senza sforzo, possa essere conquistata una volta per tutte e in modo stabile, possa non**

richiedere un lavoro fine e costante di manutenzione: questa visione è fragile perchè non mette in conto l'esigenza di riallinearsi e ricercarsi costantemente, attraverso strumenti di dialogo, di negoziazione, di coltivazione di nuovi spazi di incontro, che sono necessari per tenere vivo il legame pur nel crescere e al cambiare delle persone che l'hanno prodotto.

Il legame di coppia, ma potremmo dire ogni legame, infatti, non può vivere senza manutenzione e senza un continuo sforzo di approfondimento e rilancio, perché è in evoluzione come lo sono i soggetti che lo intrecciano, è collocato in una dimensione temporale e di crescita che ogni giorno stimola e costringe a viversi in modo nuovo: **cambiano i soggetti che si legano, come può non mutare ciò che li lega, nelle forme, tempi e modalità di espressione?**

LO SPAZIO DELLA SCELTA DI FRONTE AL MALESSERE

Quando i pazienti dicono: *non provo più nulla per il coniuge*, mi capita quindi di rispondere: normale, comprensibile, possibile... qui si apre lo spazio di riflessione e scelta sul legame.

L'assenza di emozione e di trasporto non fornisce già una soluzione definitiva, ma solo un'indicazione di una condizione di transito che mette il paziente di fronte a un bivio. Da questa considerazione si può partire per decidere cosa fare: interrompere il legame o lavorare per un suo rilancio.

Al pari di come interpretiamo la spia rossa di assenza di benzina sull'automobile: a noi scegliere se leggerla come spia di una mancanza e quindi richiesta di intervento di manutenzione, oppure se ignorarla e sottovalutarla fino a quando il motore si spegne per assenza di alimentazione per poi abbandonare l'automobile e scegliere altri mezzi di trasporto...

Nella semplicità dell'immagine metaforica l'accento va posto sullo **spazio di libertà e scelta** che la persona ha di fronte all'indicatore di malessere percepito, che in sé non decreta nulla ma interpella e sollecita a scegliere...

A noi scegliere infatti come interpretare e trattare il malessere percepito, a noi la responsabilità di decidere come reagire a un indicatore prezioso, da non sottovalutare, di stanchezza e demotivazione nel legame. Qui si colloca lo spazio prezioso della terapia.