

## **Il riconoscimento reciproco come componente essenziale del legame di coppia**

### **IL MECCANISMO DEL RICONOSCIMENTO RECIPROCO NELL'INNAMORAMENTO**

Quando due soggetti si innamorano avviene un processo apparentemente facile e immediato di attrazione reciproca, descritto come immediato, spontaneo e non governato intenzionalmente; in realtà, ciò che è alla base del riconoscimento e dell'attrazione è qualcosa di complesso ed intricato, di cui tuttavia non si è pienamente consapevoli.

Cosa ci fa innamorare nell'altro? perché siamo attratti da lui? Siamo noi che scegliamo il partner o il meccanismo di attrazione non è pienamente da noi governato?

Non esistono gradi di libertà totali quando 'scegliamo' il partner o inconsapevolmente siamo attratti da lui, come a dire che non si gioca una piena e totale libertà in quella scelta: ciò che si attrae è completa, infatti, non sono solo due singoli soggetti ma per molti aspetti due storie, due mondi vitali, due universi di bisogni e aspettative... Ciascuno trova nell'altro quella parte di **reciprocità e completamento** che consente di rivedersi e riconoscersi in modo nuovo, a partire dalla propria storia e dal bagaglio delle proprie esperienze pregresse. *Nella narrazione poetica e mitologica* l'immagine delle due metà che si ricercano per ricomporre l'unità perfetta richiama bene l'idea di quel necessario incastro, che costringe due pezzi di un puzzle a completarsi in un'unica e inevitabile soluzione...

È proprio il **riconoscimento reciproco che alimenta l'attrazione**. L'altro consente di vedersi e sentirsi autentico in uno scambio che restituisce a ciascuno qualcosa di nuovo, che attrae.

In questo riconoscimento di coppia generalmente ci si scopre diversi nella relazione con se stessi e con l'altro: è come se l'altro aiutasse a capirsi meglio, a esplorare parti di sé prima non note o non così armoniosamente accolte e collocate.

### **IL LAVORO COSTANTE DI ADATTAMENTO RECIPROCO, PER RIUSCIRE AD 'INCASTRARSI'**

Ma vi è un ulteriore aspetto da considerare. Nell'immagine poetica dei *due pezzi di puzzle o delle due mezze mele*, le forme sono per certi aspetti 'date' e si crede sia facile e immediato il **riconoscersi e completarsi**, sottovalutando il fatto che sarà necessario un 'gioco', un movimento di adattamento reciproco, tra i pezzi per favorire l'incastro. L'innamoramento generalmente rende facile e piacevole il ritrovarsi e 'incastrarsi' in fase iniziale, fase accompagnata dall'entusiasmo dell'essersi ritrovati e dell'esperienza della scoperta reciprocità.

La magia dell'essersi ritrovati rende quindi facile l'accettare i limiti dell'altro, che vengono sottovalutati, non visti, addirittura amati: le famose 'fette di salame sugli occhi' che ci conducono a idealizzare l'altro...

Necessario è invece collocare l'incastro relazionale in una logica **evolutiva, di crescita e cambiamento**, e ricordare che la magia iniziale è benefica, fantastica, gratificante... perché sostiene e guida il riconoscimento, ma è solo una fase: è l'inizio dello scambio, la fase di avvio, di 'luna di miele'.

Vi è poi la necessità di approfondire la conoscenza e far evolvere il legame perché passi dalla spontaneità dell'attrazione a una consapevolezza maggiore di ciò che lega, a un movimento autonomo e costante di ricerca di nuove forme di scambio, sempre in divenire.

## **LA PAURA DELLE DIVERGENZE, CHE MINANO L'IDEA DI INCASTRO PERFETTO CON L'ALTRO**

Appare quindi indispensabile **non avere paura di divergenze e incomprensibili**, piuttosto considerarle come luogo e occasione per capirsi meglio, per approfondire la natura dell'incastro. Le incomprensioni non sono la prova del fallimento dell'incastro, quanto dei segnali di distanza che chiedono di essere considerati, tematizzati, trattati... per favorire un nuovo e migliore scambio nelle diversità.

Con l'aiuto di un terapeuta diviene possibile metter mano alla comprensione o rilettura di ciò che è alla base del legame e che lo caratterizza, e quindi anche di ciò che allontana e crea distanza, senza paura di farsi male o senza paura di perdere l'incastro...

Spesso è proprio la **paura** ad esplicitare i fattori di incomprensione, oltre che il timore del dissenso e del conflitto, a portare i soggetti ad evitare il confronto: come se evitando di curare tempestivamente i primi sintomi di una malattia riuscissimo ad evitare l'evolvere e il peggiorare del quadro clinico.