

## CRISI DI COPPIA.

### **'LUI NON DICE, IO NON CHIEDO': la paura di fermarsi e guardarsi dentro**

#### **L'EVITAMENTO COME COMPORTAMENTO NON FUNZIONALE NEL RAPPORTO NELLA COPPIA**

Spesso è proprio la paura di approfondire i fattori di incomprensione, oltre che la fatica a gestire il dissenso e l'ipotesi di conflitto, a portare i soggetti -in ogni legame ma, possiamo dire, nel legame di coppia in modo esemplificativo- ad **evitare il confronto** approfondito e l'esplicitazione del malessere che si prova.

Evitamento del problema, **sottovalutazione dei segnali di malessere, nell'attesa e speranza che la crisi rientri...** tutto ciò determina spesso, in realtà, il cronicizzare le incomprensioni e dunque proprio il favorire ciò che si teme... ossia di arrivare a un punto di non ritorno e rottura profonda di coppia. Detto diversamente: girare la testa dall'altra parte nella speranza che 'passi', non è mai una strategia vincente.

La non comprensione del disagio provoca generalmente nell'altro un vissuto scomodo di **indifferenza** che fa proseguire 'come se nulla fosse'; ci si sente così trasparenti, non visti, non riconosciuti,... vissuti che possono alimentare dentro di noi rancore e rabbia verso l'altro. Dal non riconoscimento al rancore, infatti, il passo è breve.

Ma, d'altro lato, come possiamo chiedere al coniuge di capire il disagio, di cogliere il malessere, se noi non diamo messaggi chiari, esplicitando il vissuto?

Spesso sentiamo raccontare di processi di comunicazione surreali: 'io gli ho lanciato segnali'..'da tempo avrebbe potuto cogliere..' 'è impossibile non abbia colto il mio malessere..'. Supponiamo spesso che l'altro possa leggere e comprendere chiaramente il nostro mondo interiore, anche in assenza di parole chiare.

Ma non chiarezza di comunicazione può sicuramente fare il paio con tendenza a non sentire, cogliere, comprendere la gravità del malessere.

Come dobbiamo interpretare il disagio che colgo nell'altro? Spesso i pazienti ci raccontano di aver colto la distanza dell'altro, ma di averla letta come fase transitoria ma non grave, come stanchezza, come reazione a problemi di lavoro... L'attesa è dunque la risposta più frequente.

In tali casi la non esplicitazione, da parte di entrambi, va ad aggravare il quadro: **uno non dice chiaramente, l'altro non chiede chiaramente**. Esito: si conduce una vita pressochè normale ma segnata da una lontananza interiore che segna un solco, sempre più profondo....

#### **NON È MAI BUONA COSA FINGERE DI STAR BENE, MINIMIZZANDO I SEGNALI DI MALESSERE**

Meglio prendersi il tempo per una cura efficace e tempestiva, quando i sintomi sono iniziali e meno pervasivi, non temendo la fragilità: come il corpo, infatti, anche i legami devono mettere in conto fasi di debolezza e malattia, di inefficacia e stanchezza.

Può essere difficile compiere il primo passo e chiedere aiuto al terapeuta, spesso anche per un retaggio culturale che ci spinge a cercare di 'farcela da soli', e anche per resistenze legate al genere (gli uomini sembra faticino maggiormente a chiedere aiuto..).

Là dove possibile è invece prezioso essere afficanti da subito a rileggere il malessere, per dare un senso al disagio vissuto, rendendolo tollerabile perchè per molti aspetti comprensibile e 'sano', perchè frutto di una dinamica prevedibile e leggibile, ancor più prezioso se considerato come

indicatore di un cambiamento auspicabile, ossia sintomo che segnala la via della cura e il desiderio della ripresa.

### **IL SINTOMO COME AMICO**

Ogni terapeuta sa infatti che deve considerare il **sintomo come amico**, indicatore della strada da seguire per ritrovare la rotta... Il sintomo non va temuto, ma preso seriamente ed ascoltato perchè suggerisce chiavi di lettura e comprensione del disagio che spesso non riesce a trovare parole e voce per 'dirsi', se non con il malessere, i sintomi, le somatizzazioni, i silenzi...

Solo accettando di dovere e poter prendersi cura di ciò che lega sarà possibile evitare la crisi  
Occorre cioè **evitare che una prevedibile fatica a negoziare, a capirsi, ad empatizzare col bisogno dell'altro diventi cronica** e crei una frattura profonda nel legame con l'altro, conducendoci a sentirlo sempre più lontano, distante, estraneo...