

# LA COPPIA DI FRONTE ALLA SFIDA DEL MALESSERE: CAMBIARE PER STARE INSIEME

## ALLA RICERCA DI NUOVE FORME DI LEGAME

Di fronte a una crisi di coppia, segnata da distanza, silenzio e incomprensioni, cosa può fare un terapeuta? Il compito delicato del terapeuta in tale scenario carico di dolore, amarezza e paura, non è sicuramente quello di valutare, prendere posizione, dispensare consigli...come spesso i pazienti chiedono e cercano, ma è di porsi in ascolto e aiutare i pazienti a farlo, insieme a lui, al fine di aiutarli ad intuire l'incastro costruito tra loro, e quindi tra i loro bisogni, i loro sogni e le loro aspettative -nella differenza tra quanto avvenuto nel passato e quanto si realizza nel presente- per verificare la possibilità di sperimentare nuove forme di relazione e riuscire a ritrovarsi...

Non si cercherà quindi di recuperare e replicare in modo rigido il modo di funzionare di prima, perché inevitabilmente il tempo che scorre implacabile, il divenire che segna i soggetti con esperienze di vita e apprendimenti, rende impossibile replicare le forme di relazione del passato: si tratterà, invece, di cercare nuovi e più attuali modi per riconoscersi ed accogliersi, secondo le connotazioni e le esigenze rinnovate che ciascuno sa portare nel tempo che vive, sulla base dei cambiamenti propri e dell'altro.

**Un nuovo modo per dar vita (e introdurre vitalità) al legame del passato:** detto diversamente, permane lo spazio di coppia come luogo in cui riconoscersi e ritrovarsi, ma mutano le forme di ascolto, di scambio e di reciprocità, per renderle meglio adattabili alla crescita (all'invecchiamento ma anche alla maturazione) dei due partner.

Sapendo che il **patto, per poter sopravvivere, deve cambiare tempi e modi di espressione per rimanere attuale** rispetto a due soggetti in crescita e cambiamento, sarà facile comprendere che il legame presuppone necessariamente fasi e forme di espressione diverse, lungo il **ciclo di vita**: passione e costruzione di intimità psicologica nel fidanzamento e nell'innamoramento, alleanza e capacità di complicità nella fase della costruzione della genitorialità, sostegno reciproco e rilancio di forme di dialogo nella fase dell'uscita di casa dei figli, reciproco accudimento nella fase conclusiva di gestione riconoscente e grata delle eredità costruite...

Le parole di Froma Walsh (1988) colgono mirabilmente l'esigenza di tale ricerca di nuove forme di patto nel legame:

“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 familiari” (Froma Walsh, *Stili di funzionamento familiare*, Franco Angeli, Milano, 1988, p.87).

## **CAMBIARE LE FORME DELLA RELAZIONE, PER TENERE IN VITA IL LEGAME**

Non si tratta quindi, primariamente o necessariamente, di cambiare partner nel corso dello scorrere del tempo, ma **rilanciare il patto che lega i due partner** per consentire al legame di rimanere vitale e fonte costante di novità.

Qui si colloca la sfida: non vivere il cambiamento come negativo e temibile, ma vitale e necessario; non vivere l'esigenza di modificare le forme dell'incastro di coppia come un rinnegare il legame passato, ma, al contrario, come l'esigenza e l'opportunità di rinnovarsi per tenerlo in vita.

**Cambiare equivale a modificare le chiavi di lettura che solitamente applichiamo, interrogarci in modo nuovo su ciò che osserviamo, non dare per scontato ciò che abbiamo sempre ricevuto..**

In una parola: tornare ad appropriarci della nostra vita e degli scambi quotidiani con un livello di profondità, consapevolezza e stupore nuovi.

Su questa strada della riscoperta di modalità nuove di dialogo e ascolto ciascuno sentirà di dare un contributo diverso al mantenimento del legame, apportando parole e gesti che tornano ad agganciare l'altro, atti che non scorrono formali e abitudinari, non lasciando indifferenti e lontani le persone che le ricevono.

In questo modo il cambiamento proprio e dell'altro potrà aprire la strada a forme nuove di scambio, più adatte a rispondere alle esigenze e alle aspettative tipiche di ogni fase di vita e della fase peculiare che ciascuno attraversa.