

## Crisi di coppia.

### Dalla stanchezza del rapporto al rilancio della complicità

#### SCEGLIERE DI LAVORARE PER RICOSTRUIRE L'INTESA PASSATA

Il riconoscimento della **stanchezza del legame** di coppia è un indicatore prezioso di un malessere che chiede ai partner di introdurre un cambiamento, che segnala che gli elementi vitali, che un tempo alimentavano la complicità, sono stati trascurati e rischiano di spegnersi.

Sollecita quindi a fermarsi e interrogarsi, per comprendere meglio la dinamica che ha condotto a perdere di vista ciò che motivava e attraeva, per ascoltare i significati dei sintomi e dei segnali colti e introdurre aggiustamenti. Quando si coglie il malessere nel legame -in termini di stanchezza, demotivazione, apatia..- si apre lo **spazio della scelta** perchè è proprio in quel momento che i due partner (o il singolo eventualmente) possono decidere se vogliono tornare ad investire nel legame, se vogliono tornare a ridare 'ossigeno' a uno scambio che nel passato li avevi sostenuti, in una parola, se vogliono tornare a dare valore a quello che in una fase precedente li aveva non solo legati ma anche appassionati.

La percezione chiara della stanchezza del legame non è dunque, in sè, segno della fine del legame stesso, ma piuttosto un **appello alla cura**. Come dire: *è indicatore di malattia da curare, non segno di morte del paziente!*

#### LA SCELTA DI TORNARE AD INVESTIRE SUL LEGAME

Il tema che si pone, a volte in modo drammatico, al paziente che riconosce il vissuto di stanchezza nel rapporto di coppia, rappresenta il vero nodo critico: di fronte a questo 'sintomo di malattia' o fragilità del legame ci si trova a dover compiere una **scelta importante**: decidere se 'vale la pena' investire risorse, energie e tempo per curare ciò che è sentito come fragile e malato, oppure decidere che 'il gioco non vale la candela' e dunque scegliere di lasciar morire lentamente ciò che appare debole, in modo più o meno traumatico o doloroso, con un lento spegnimento per inavia o drasticamente per repentina cessazione di alimentazione di ciò che lo tiene in vita.

Qui sta il nucleo della scelta che deve compiere il paziente che riconosce una crisi di coppia: una possibilità è certamente quella di interrompere il rapporto e dichiarare il cessato investimento reciproco; ma una seconda possibilità è quella di **decidere di metter mano a ciò che rappresenta l'essenza del legame**, lavorando per rinvigorire ciò che un tempo legava spontaneamente i due partner e affinando gli strumenti per gestire le incomprensioni emerse nel corso della crescita e del cambiamento.

Si tratta cioè di affidarsi ad un accompagnamento clinico specifico, con un terapeuta esperto di dinamiche di coppia, per provare a rilanciare le forze del legame e trovare **forme nuove e più adatte al presente per intrecciare la vita e le passioni**.

Senza questa quota di **impegno e sforzo nella manutenzione del legame** (che Scabini definisce 'polo etico') nessun legame può manifestare e produrre in eterno una vitalità affettiva spontanea, fatta di attrazione, desiderio, curiosità, cura (il cosiddetto 'polo affettivo').

#### PASSIONE E STABILITÀ

Uno e l'altro devono intrecciarsi, perché il legame possa manifestare **gratificazione e passione** in una **stabilità** che consente di rendere affidabile la relazione. Uno dei due poli da solo, assolutizzato e non posto in una dinamica di scambio con l'altro, crea condizioni e configurazioni poco sane.

La **passione senza impegno** rende i legami inaffidabili, mutevoli, 'liquidi' come direbbe Bauman, e quindi alla fine scarsamente di valore (proprio perchè frutto di un'attrazione che non regge il tempo e la crescita); ci si lascia quindi all'emergere della prima divergenza, della fatica a riallinearsi e a mettersi in ascolto quando compaiono nodi di diversità e lontananza. Analogamente un **impegno (inteso come volontà a rimanere nel legame) senza sforzo di riattivare passione** è una posizione inadeguata, che con l'andar del tempo fa morire per asfissia, per impossibilità a ritrovarsi in uno scambio vitale: si permane in una condizione più o meno funzionale (perchè stabile, perchè comoda, perchè l'unica che sembra possibile..) ma non può più essere chiamato legame affettivo, visto che il legame manca di slancio di cura reciproca.

### **DECLINARE CURA E IMPEGNO NEL LEGAME**

Se al contrario il legame viene sentito come un oggetto prezioso da alimentare, sarà più facile concepire e accettare la quota di impegno e di sforzo che tale lavoro richiede, per consentire una migliore comprensione, accettazione e accoglienza della diversità che l'altro porta, e quindi consentire al legame stesso di tornare a produrre quegli slanci di cura e di passione gratificante che in fase iniziale apparivano spontanei, non frutto di impegno.

E' come a dire che nella fase iniziale del rapporto è piacevole sperimentare uno *slancio di cura e attrazione facile, senza impegno*; in fasi successive invece la cura va fatta oggetto di un costante lavoro e sforzo per favorirla e adattarla ai cambiamenti... Quindi *impegno e cura rinviano reciprocamente l'uno all'altro*.

Ma ci possono essere anche fasi di vita in cui lo *slancio affettivo sembra assente* e la coppia lavora, con determinazione e impegno, per tornare a costruire le condizioni per ritrovarsi e quindi riattivare passione. Questo propriamente è lo spazio prezioso della terapia. In tal caso l'impegno sembra essere l'unico asse che regge il legame... ma l'obiettivo per cui si lavora è sempre e inevitabilmente quello di far riemergere moti di affettività e cura, che da instabili e limitati devono poter tornare a esprimersi in abbondanza.

Quindi: affettività senza impegno nella fase iniziale; impegno senza affettività nelle fasi più delicate della crisi (e della terapia), per poi però stabilizzare dinamiche in cui *cura e impegno si intrecciano*, ossia l'affettività è ricercata con un impegno di 'manutenzione del legame' costante, e l'affettività stessa rimotiva all'impegno nel far crescere il legame.

### **NORMALIZZARE LE FATICHE E LAVORARE PER RIANIMARE IL LEGAME**

Diventerà così possibile accettare che in via transitoria l'emotività possa essere fragile e non sostenere il legame -cioè non risulti facile e immediato il provare amore, passione, desiderio: si lavorerà insieme, quindi, per tornare a riattivarla, ossia tornare a provare quel coinvolgimento affettivo che in origine aveva motivato alla scelta di quel partner.

Occorre quindi **normalizzare le fatiche possibili che si incontrano nella storia di coppia**, senza lasciarsi abbattere e demotivare: sono le resistenze normali a un processo di cambiamento che richiede di conoscere e conoscersi, ascoltare e ascoltarsi, perchè sia possibile riaprire forme di reciprocità piena ed evoluta.

**Lavorare per stare bene**, perché lo scambio affettivo dia i suoi frutti, significa camminare con l'altro in un legame maturo che sa moltiplicare le forme e i canali di contatto e condivisione, senza temere il dissenso, la diversità, la divergenza, componente essenziale per un dialogo tra due **persone diverse**, che devono poterlo essere e riconoscersi come tali per attrarsi e completarsi.