

## “Pianeta coppia”

### Incontro tematico ed esperienziale sulle relazioni di coppia

condotto dalla dr.ssa **Rosella De Leonibus**

psicologa – psicoterapeuta

sabato 26 novembre 2011 ore 17,30 – 19,30

Sala Conferenze Palazzo della Provincia **Falcone-Borsellino**

P.zza Italia, 11 (II piano)

La coppia è un mondo che contiene in sé mille sfaccettature, dalle pene alle gioie più grandi che segnano quasi tutte le tappe evolutive individuali e ci permette di crescere, migliorarci ed evolverci in continuazione. Le dinamiche interne alla coppia si intrecciano formando uno specchio che ci permette di osservare la nostra immagine attraverso il feedback visivo-emotivo del partner. Non solo, rapportandoci con il nostro corpo a quello altrui, con il tempo, con le trasformazioni biologiche e sociali dell'arco vitale, con il denaro e con i propositi futuri alleniamo la relazione amorosa giorno per giorno, rafforzandola o sfinendola.

Cos'è dunque che unisce una coppia? Amore. Una parola articolata, variegata, che si sfuma nel tempo, che può amplificarsi o annientarsi. L'amore può essere desiderio (sessuale o di appartenenza), intimità (conoscere l'anima dell'altro), mancanza, seduzione, affetto, attrazione improvvisa, manifestazione di stati emotivi (gestualità o parole), gioia e gioco ma anche legame d'attaccamento. Sappiamo infatti che la prima relazione che instauriamo è quella con le figure genitoriali, che se ci hanno fatto sentire amati ed appagati, e tenderemo di riprodurre questi legami in tutte le relazioni seguenti. Dobbiamo perciò assicurarci che chi sta al nostro fianco sia una figura che ci garantisca sicurezza, rispetto e si prenda cura di noi. Quindi il desiderio di instaurare un legame diviene un vero e proprio azzardo esistenziale: potremmo costruire una coppia solida e fortemente empatica ma infangarci anche nei meandri di una relazione diffidente e fredda. Come salvarsi da tale dilemma? Il nostro sistema mente-corpo risponde con l'innamoramento! Una sensazione che probabilmente ognuno di noi almeno una volta nella vita dovrebbe aver provato: le farfalle allo stomaco, la totale assenza di razionalità, gli improvvisi sbalzi d'umore, il totale uniformarsi a colui/colei che ci sta accanto, il rilascio prolungato di endorfine dal nostro sistema endocrino...ci permettono di lasciarci andare al rischio e dimenticare quelle che a sangue freddo potrebbero sembrare montagne insormontabili nella costruzione del legame. Ma tutto ha un inizio ed una fine e pare che la durata dell'innamoramento vada dai sei mesi a massimo un anno e mezzo. Da qui in poi il mito dell'Androgino di Platone si infrange, quegli esseri che erano un'unica cosa iniziano a dividersi e si osservano veramente per la prima volta: “Ciò che vedo è ciò che voglio? Gli investimenti e gli ideali passati corrispondono tutt'ora?” Questa è la prima vera crisi della coppia in cui avviene un netto passaggio dall'amore romantico a quello adulto, qui vanno sostituendosi ai bisogni egoistici del me quelli di una nuova soggettività: il Noi. Un terzo soggetto esterno ad

entrambi i componenti della coppia, il più che nasce solo quando si pensa al plurale. Ma ricordiamo, cadere è facile, per investire sul Noi bisogna prima farlo su se stessi e se non c'è niente su cui investire non ci sono i presupposti per un'ulteriore crescita. Non c'è più passione da subire ma un'azione da attuare dinamicamente e non solo nel letto, ma nella quotidianità. Ad una visione dell'amore del "c'è o non c'è" si sostituisce l'idea che sia qualcosa da costruire, realizzare, passo dopo passo, insieme. Inizia così a delinarsi accanto all'amore la figura del potere, in una società così individualista diventano facce della stessa medaglia da gestire attentamente per non sovraccaricare il Noi o peggio per non distruggere o tornare al Me. Ma questa non è l'unica trasformazione della coppia: un secondo salto lo si fa con l'arrivo del primo figlio dove il Noi si amplia ancora ed i componenti devono accettare un nuovo centro di gravità che ridefinisce la coppia originaria a favore di una nuova vita. Tutto un gran trambusto che dopo una ventina d'anni circa viene mosso di nuovo perché il piccolo uragano è divenuto un giovane adulto assetato d'indipendenza. E se nella prima trasformazione del Noi chi più soffre è la figura maschile che si sente trascurata, nell'ennesimo cambiamento poi farà fatica a riassetarsi la figura femminile che rischia di sentirsi a volte troppo stretta nel recuperare il ruolo di donna-moglie. In queste piccole crisi può insinuarsi il dubbio (e non solo) del tradimento. Questa è una delle prove più difficili da superare perché richiede una messa in discussione totale della coppia, accettazione, elaborazione e voglia di ricominciare comunque insieme nella routine di tutti i giorni. Dunque solo quel Noi che è cresciuto abbastanza saprà rigenerarsi e andare avanti anche quando una delle componenti non sarà più materialmente qui, anche quando l'assenza sembrerà più pesante e forte dei ricordi. L'amore è qualcosa che non si gestisce con il senso del destino, ma che trattiamo ed accudiamo noi, verso di noi e verso gli altri.

Arianna Buttafuoco

Tirocinante presso l'associazione culturale CIFORMAPER