

CRESCERE INSIEME NEL RAPPORTO DI COPPIA

Il rapporto di coppia è per sua natura caratterizzato da un'interazione dinamica e persistente tra due persone che comunicano sulla base della presunzione di una conoscenza reciproca più o meno approfondita. Ed è proprio questo aspetto, cioè la conoscenza dell'altro l'elemento più critico ed emblematico della vita a due, che sempre più spesso riserva ai componenti della coppia brutte sorprese. Infatti, spesso si pensa di conoscere il proprio partner molto bene, anzi profondamente, salvo poi a scoprire con grande delusione che di questa persona con la quale si può aver vissuto anche a lungo, si aveva una conoscenza piuttosto superficiale, soprattutto se essa (ma a volte sono coinvolti entrambi i componenti la coppia) inconsciamente o magari intenzionalmente ha comunicato ed agito con il preciso scopo di far conoscere al proprio partner la parte migliore di sé, nascondendo volutamente – per non apparire poco desiderabili o peggio ancora vulnerabili – quella parte di sé che non si accetta o che si intende volutamente tenere segreta, o addirittura ignota a se stessi.

Un simile comportamento potrebbe quanto meno apparire ingannevole nei confronti dell'altro che avrebbe così acquisito informazioni parziali e incomplete sul proprio interlocutore ricavandone un profilo di personalità poco vero, non autentico e soprattutto diverso dalla realtà in quanto solo parzialmente corrispondente alle vere caratteristiche psico-fisiche, relazionali ed emotive del soggetto. Ma chi intenzionalmente avesse posto in essere una simile strategia di comunicazione e di comportamento autoprotettivo e/o manipolativo pensando di far bene il suo “gioco”, presto rimarrebbe assai deluso dai risultati assolutamente negativi con i quali potrebbe chiudersi la partita a due. Infatti, su un piatto della bilancia ci sarebbe la delusione del partner “tradito” per la mal ripagata fiducia, sull'altro un sentimento ancora più grave: l'umiliazione di aver mentito a se stessi, con gravi perdite sul fronte dell'autostima.

Il decalogo

Ciò premesso, quali suggerimenti si potrebbero offrire a tutte quelle persone che si frequentano più o meno assiduamente con l'idea, il desiderio o la speranza di unirsi stabilmente in un rapporto di coppia?

Il primo consiglio di fondo è senza dubbio quello di fare della *conoscenza profonda dell'altro* un obiettivo importante e prioritario da cui poi dipenderà in ultima analisi il buon andamento del rapporto di coppia, che viene misurato concretamente da un particolare indicatore: *la voglia di stare insieme*. Sì, proprio così, il tempo che si desidera trascorrere con l'altro per comunicare, giocare, amare, divertirsi, crescere, ma anche per affrontare insieme i problemi della quotidianità, diventa un tempo di vita che indirettamente è la misura di un rapporto di coppia riuscito e che funziona bene, in cui entrambi i partner possono affermare di essere veramente felici.

A parte il suddetto consiglio di carattere generale, a chi è veramente attento e motivato a vivere un rapporto di coppia sereno, equilibrato ed armonico si potrebbe suggerire di approfondire la conoscenza dell'altro facendo ricorso ad alcuni semplici strumenti della comunicazione interpersonale e dell'*intelligenza emotiva*, primo fra tutti “*il campo di esperienza*”. Che è un'entità intrapsichica, ossia un costrutto mentale, che più semplicemente può essere definito come la nostra “**mappa mentale**”; e il concetto di mappa mentale è, in una certa misura, assimilabile a quello di “*forma mentis*”.

Il “campo di esperienza” è quindi una specie di doppio *filtro* che ognuno possiede, attraverso il quale passano informazioni in entrata (input) e in informazioni uscita (output) con le quali ogni

individuo interagisce con l'ambiente esterno. Come filtro in entrata il "campo di esperienza" agisce come interprete e traduttore degli stimoli di varia natura provenienti dall'ambiente esterno (autopercezione), e questo permette all'individuo di comprendere e attribuire significato a tutto ciò che accade intorno a lui attraverso un processo di decodifica delle informazioni ricevute dai vari sensi e canali (visivo, uditivo, cinestesico) che non è mai casuale, proprio perché filtrato attraverso il "campo di esperienza" personale. Ma, come già detto, il "campo di esperienza", opera anche nella direzione opposta come filtro in uscita e questo consente a chi comunica di adattare il proprio comportamento alla situazione e quindi di esibire, di volta in volta, un comportamento che risulterà più o meno emotivamente intelligente e/o socialmente adeguato al contesto, proprio grazie alla qualità delle informazioni contenute nella propria "mappa mentale".

Allora viene spontaneo domandarsi: se ognuno ha il proprio "campo di esperienza", le informazioni in esso contenute sono simili o si differenziano nei partner che costituiscono una coppia? Possiamo subito affermare che sono simili le "categorie" di informazioni, ma queste generalmente si differenziano tra loro, anche se casualmente possono coincidere. Un esempio è dato dai "valori". La categoria "valori" comprende quei principi etici, morali, deontologici che ispirano il comportamento a livello individuale. Perciò se si può affermare che ognuno ha la sua *scala di valori*, non è detto che quella di Mario coincida con quella di Francesca. Mario, infatti, potrebbe mettere in testa alla propria scala il valore "onestà" seguito, supponiamo, in ordine di importanza decrescente da altri valori come la lealtà, la famiglia, la libertà, la fedeltà, ecc.. L'importanza che invece Francesca potrebbe attribuire a tali valori, ammesso che per lei siano tali, potrebbe essere assolutamente diversa, e quindi il valore "onestà" potrebbe essere confinato in fondo alla sua scala di valori o non essere del tutto presente. Va da sé che l'accordo di due persone su determinati valori unisce e crea vicinanza, il disaccordo, invece, allontana. Se in una coppia al valore "fedeltà" viene attribuito un significato (peso) diverso, prima o poi potrà facilmente accadere ad uno o ad entrambi i partner di ritrovarsi impelagati in storie sentimentali alternative.

Oltre ai valori, le altre categorie di informazioni presenti nel proprio "campo di esperienza" sono quelle relative alle *credenze personali, all'ambiente educativo, alla cultura, allo stile di vita, alle paure e ai pregiudizi dai quali si è affetti, agli orientamenti (politici, religiosi, sessuali, ecc.) alle norme e regole di comportamento, al carattere, all'atteggiamento mentale (ottimista, pessimista), alla struttura cognitiva (rigida, flessibile), alla competenza nella gestione delle emozioni*. La struttura del campo di esperienza viene inoltre definita sulla base delle seguenti quattro coordinate fondamentali, che potremmo considerare autentici punti cardinali: **interessi – obiettivi – motivazioni – benefici**. Anche queste sono "categorie" di informazioni che potrebbe essere di fondamentale importanza conoscere dell'altro per poterne comprendere e in qualche modo prevedere il comportamento. Ovviamente ognuno ha i suoi interessi, i propri obiettivi sostenuti da personali motivazioni, che lasciano ipotizzare che ognuno ricerchi determinati vantaggi o benefici nel rapporto con gli altri. Per concludere potremmo considerare, quindi, il "campo di esperienza" il "motore" del comportamento, fonte importante e inesauribile di informazioni utili per conoscere meglio se stessi e gli altri. Perciò esso è, allo stesso tempo, un potente strumento di autoanalisi e un mezzo per comprendere il comportamento di chi ci sta di fronte.

Per questo motivo, tutti gli sforzi individualmente fatti per conoscere di più se stessi e gli altri verranno premiati, in quanto nel tentativo di comprendere più profondamente il partner, potremmo scoprire aree di affinità o di convergenza emotiva in grado di rafforzare anche il legame di coppia. Viceversa, se il "campo di esperienza" dell'altro è per noi un terreno assolutamente inesplorato o poco conosciuto, è evidente che si potrà correre il rischio di ritrovarsi a vivere e a parlare (non a comunicare) con un perfetto sconosciuto. E solo una paziente ed instancabile costanza e curiosità nel voler scoprire e analizzare i contenuti dell'altrui "campo di esperienza" può fare veramente luce sulla personalità del soggetto, mettendoci al riparo da sgradite sorprese. E qui, inutile dirlo, la capacità di **saper porre domande e soprattutto di ascoltare con empatia**, può rivelarsi un'arte davvero preziosa nel difficile viaggio intrapreso per la conoscenza del proprio partner.

I suggerimenti che seguono sono regole di buon senso, che costituiscono solo la base per avviare un processo di reciproca e profonda conoscenza, che se da un lato è un ottimo rimedio per non correre il rischio di ritrovarsi a vivere un rapporto di coppia come estranei, dall'altro ci sembra il miglior antidoto per prevenire i mali causati dalla routine, dalla noia, dall'apatia, fondamentale anche per promuovere una buona comunicazione interpersonale all'insegna del rispetto reciproco, della fiducia, della felicità e del benessere della coppia.

Il decalogo

1. Dare spazio all'amore:

trovare sempre nell'arco della giornata il tempo e il modo per dire al proprio partner **"ti amo"**. Può sembrare banale, ma è importantissimo farlo, ovviamente a condizione di sentirlo. Qualsiasi modo va bene (non ci sono limiti alla fantasia): può bastare un fiore, una carezza, un pensiero gentile, una telefonata, una sorpresa o piccole attenzioni, che faranno capire alla persona che amate quanto è importante per voi. Dopotutto è il pensiero che conta!

2. Essere coerenti:

l'amore va soprattutto dimostrato e non solo dichiarato. Comportarsi in maniera coerente rispetto al punto precedente è una strategia salva rapporto di importanza cruciale se si vuole evitare di creare contraddizioni tra quello che viene detto a parole e ciò che viene comunicato con i fatti e le azioni quotidiane. Attenzione, dire al proprio partner **"ti amo"** e poi non essere presenti nei momenti importanti e nelle decisioni che contano nella vita di coppia, equivale a mentire spudoratamente. Può essere utile a questo punto ricordare il primo assioma della comunicazione che afferma... *"Non si può non comunicare e tutto comunica... ogni comportamento è comunicazione e la comunicazione è comportamento"*.

3. Comunicare in maniera aperta e leale:

in situazioni di divergenza di opinioni, di contrasto e/o di conflitto, è importante confrontarsi serenamente e ascoltare con calma, rispetto ed empatia anche le ragioni e i punti di vista dell'altro senza alcun pregiudizio, e soprattutto con la piena consapevolezza che l'apparente vittoria dell'uno sull'altro equivale in realtà alla sconfitta di entrambi. Se possibile, non lasciar trascorrere più di 24 ore dall'eventuale litigio per cercare di risolvere il problema o di superare al più presto la situazione conflittuale. E' bene tener presente, inoltre, che i contrasti e i conflitti, peraltro assolutamente normali in una coppia, possono rappresentare un momento di riflessione, di maggiore conoscenza dell'altro, di confronto e, quindi, di crescita e di evoluzione della coppia, ma possono anche trasformarsi, come più spesso facilmente accade per mancanza di intelligenza sociale, in una trappola mortale per il rapporto che rischia di svuotarsi di ogni sentimento e di rimanere soffocato da violenti scontri diretti ad annientare psicologicamente l'altro. Pertanto, quando ci si ritrova in situazioni di esasperato conflitto è importante domandarsi se si vuole costruire un rapporto migliore o si vuole distruggere quello che si è già costruito.

4. Riconoscere i propri errori:

sembra facile, ma non è da tutti riuscire a farlo perché riconoscere di aver sbagliato richiede umiltà, coraggio e soprattutto intelligenza sociale ed emotiva. Un comportamento socialmente competente ed emotivamente intelligente prevede una strategia infallibile in tre punti: *a) riconoscere i propri errori senza mezzi termini; b) scusarsi sinceramente per l'accaduto; c) impegnarsi a non ripetere l'errore commesso*. Le coppie che hanno fatto proprio questo fondamentale principio di comunicazione interpersonale, hanno vita lunga, quelle che invece prediligono giochi pericolosi come *"la caccia alle streghe"*, *"nascondersi dietro un dito"* e *"il*

gioco al massacro (è tutta colpa tua se...)” hanno i giorni contati, insieme alla certezza di soffrire.

5. Imparare a perdonare:

l'amore è anche e forse soprattutto capacità di perdonare. Il perdono è un atto d'amore che appartiene alle persone generose di cuore. Chi non sa perdonare, non può dire di saper veramente amare. Ci sono situazioni in cui il perdono, di per sé difficile da concedere, rappresenta l'unica via d'uscita, da pagare a volte a caro prezzo, ma è un investimento pur sempre conveniente se si tratta di vero amore. In caso contrario, negato il perdono, ci si troverà sicuramente pieni di orgoglio, ma allo stesso tempo più vuoti dentro nell'attesa di potersi “leccare” la propria ferita narcisistica.

6. Rinunciare alla perfezione:

ricordarsi che nessuno è perfetto è una regola d'oro spesso dimenticata che, se puntualmente osservata, può evitare inutili tensioni, ansia da prestazione e stress nella coppia. Se non accettiamo i limiti del nostro partner o non tolleriamo i suoi difetti e le sue imperfezioni, con molta probabilità non lo amiamo abbastanza o forse abbiamo (e il ché è ancora più grave) una visione distorta e infantile dell'amore. Questo potrà generare anche aspri conflitti nella relazione, ma a quel punto conviene interrogarsi sulle ragioni di fondo della propria scelta e darsi delle risposte coerenti. Insomma, pretendere la perfezione nel rapporto di coppia o dal proprio partner equivale a chiedere a un cavallo di volare... non sarà mai capace di farlo! Bisognerebbe, invece, imparare ad accettare i propri limiti e quelli altrui e saper essere soprattutto tolleranti per quello che non ci piace in noi o nella persona con la quale si è deciso di condividere un progetto di vita. Non è sicuramente facile, ma è prova di grande maturità e di buon equilibrio interiore.

7. Far prevalere il “senso del noi”:

sembra banale dirlo, ma la coppia è composta da due persone con bisogni, motivazioni, obiettivi, interessi, aspettative e desideri diversi; e fino a quando nella coppia prevarranno interessi personali e forme di egoismo, comunque espresse, non si andrà molto lontano sul difficile cammino della crescita emotiva, dell'amore e della felicità. Questo traguardo, che ogni coppia desidera raggiungere, è invece possibile se i partner sono entrambi capaci di creare da subito quel magico “*senso del noi*” che è un sentimento profondo, basato sulla condivisione di tutto ciò che crea e rinforza un legame affettivo, e che va alimentato costantemente nel tempo.

Ma come si costruisce il *senso del noi* ? Innanzitutto con quella *complicità*, tipica delle coppie molto unite, che pervade anche le piccole cose come i rituali piacevoli e tutti quei momenti emotivamente coinvolgenti che scandiscono il rapporto di coppia, come viaggiare e far vacanza insieme, ritrovarsi a tavola, passeggiare tenendosi per mano, far l'amore, divertirsi, gioire dei momenti di intimità, ma anche affrontando uniti le inevitabili difficoltà della vita, le situazioni di dolore e i momenti di sofferenza, senza dimenticare l'importanza di avere un linguaggio comune che faccia da sfondo al rapporto di coppia, caratterizzandone in modo esclusivo le fasi evolutive. Questo e molto altro ancora serve a creare il *senso del noi*, che ovviamente comprende anche le decisioni importanti da prendere insieme per il bene della coppia, come per esempio l'acquisto di una casa, il lavoro, l'educazione dei figli. Insomma, il senso del noi è un potente antidoto allo stress emotivo e relazionale della vita a due, che comporta un “*affidarsi reciproco*”, ossia una dimensione affettiva che unisce nonostante tutto, e nella quale ognuno si sente protetto da un rassicurante e tranquillizzante **noi**, capace di creare fiducia reciproca, indispensabile per andare avanti, e di emanare una straordinaria forza ed energia che rinsaldano profondamente il legame, rendendolo inossidabile e invulnerabile alle avversità quotidiane e ai problemi dell'esistenza.

8. Alimentare la passione:

significa desiderare l'altro e sentirsi fisicamente, sessualmente e emotivamente attratti dall'altro, ma allo stesso tempo rendersi a propria volta sempre desiderabili e attraenti agli occhi del proprio partner. Insieme all'intimità e all'impegno, la passione è un elemento cardine del rapporto di coppia da cui dipende la stabilità relazionale; e forse è anche l'aspetto più difficile da gestire nel tempo. E la difficoltà consiste nel fatto che la passione per sua natura è un fattore che molti considerano legato esclusivamente alla bellezza, all'attrazione fisica, alla corporeità e meno ad elementi più intangibili come il "fascino" che è invece una qualità importantissima che una bella persona è in grado di emanare a prescindere dalla sua età anagrafica. Per mantenere sempre alta la "fiamma" della passione, allora la coppia ha bisogno di evolvere anche sessualmente e di rinnovarsi per riuscire ad essere sempre all'altezza delle aspettative affettive, sessuali ed emotive del partner. Molte coppie commettono invece l'errore fatale di dare tutto per scontato sul piano affettivo e quindi si adagiano, cadono nella routine, pensando che ormai non sia più così importante risultare desiderabili e attraenti agli occhi del proprio compagno con il quale magari si convive già da anni.

Se è vero che invecchiando la bellezza esteriore diminuisce e con essa le prestazioni fisiche e l'esuberanza sessuale, allora è anche vero che coltivare il proprio fascino e la bellezza interiore è un'arte che si può imparare, che forse rimane l'unica, vera arma segreta per mantenere sempre vivo e coinvolgente un rapporto di coppia che permette ai partner di crescere insieme.

9. Creare intimità nella coppia:

la tenuta di una coppia nel tempo è direttamente proporzionale al grado di intimità che i partner riescono a stabilire tra di loro. L'intimità è uno straordinario collante ancora più forte della passione, ma che per funzionare ha bisogno di essere continuamente alimentato attraverso una fiducia reciproca profonda e incondizionata. Solo su queste basi è possibile rivelarsi completamente all'altro, svelare i propri segreti, mettere a nudo le proprie debolezze o paure senza il timore di apparire fragili, vulnerabili o di essere giudicati per le proprie "zone erranee".

L'intimità, quella vera, richiede soprattutto coraggio ed onestà intellettuale per affermare la propria identità, oltre alla consapevolezza che essa non è mai un punto di partenza, ma un punto di arrivo, un traguardo che si conquista pian piano, giorno dopo giorno nel tempo. L'intimità è in sintesi un elemento fortemente caratterizzante la stabilità della coppia, che più sarà intima e più apparirà unita e sicura anche agli occhi degli altri, grazie a quell'invidiabile senso di *complicità* che è allo stesso tempo causa ed effetto dell'intimità tra due persone che si amano.

10. Impegnarsi verso l'altro:

è in assoluto la regola di buon senso più difficile da seguire in un rapporto di coppia. Infatti, l'impegno implica da un lato l'assunzione di responsabilità nei confronti del proprio partner, specificamente legate a tale ruolo, dall'altro la volontà e il desiderio di non deludere mantenendo in qualsiasi situazione un comportamento adeguato che garantisca condizioni di equilibrio emotivo e stabilità nella coppia. Più in particolare, il termine impegno ha una valenza olistica, che abbraccia diverse dimensioni del rapporto, tutte assolutamente importanti, che vanno da quella *relazionale*, a quella *psicologica*, *affettiva* e *professionale*.

Impegno dal punto di vista relazionale vuol dire innanzitutto fedeltà e rispetto per l'altro; nella dimensione psicologica l'impegno assume il significato di fiducia e aiuto fornito al partner per sostenerlo nel suo percorso di *autorealizzazione* e crescita personale; in ambito affettivo l'impegno sottintende la presenza non solo fisica, ma soprattutto emotiva sia nei momenti belli che in quelli difficili della vita; in ambito professionale, infine, l'impegno per il proprio partner si estrinseca con

la disponibilità a cercare insieme occasioni e opportunità che favoriscano il suo successo in ambito lavorativo, magari attraverso una più efficace strategia di valorizzazione delle sue risorse personali, che abbia anche lo scopo di migliorare la sua autostima. Ma perché è così difficile impegnarsi verso l'altro? Forse perché l'impegno richiede sacrificio, rinunce, capacità di donarsi senza pretendere nulla in cambio, impiego di risorse personali a favore dell'altro, altruismo o meglio ancora assenza di egoismo, dedizione. In una parola **“amore”**, un sentimento davvero grande, capace di raccogliere in sé tutte queste cose che solo chi ama sinceramente riesce a ritrovare con assoluta naturalezza nel suo repertorio comportamentale.

Dott. Federico SASSO, Psicologo Clinico e di Comunità

(Studio di Consulenza Psicologica, via Sottotenente Iannaccone,3 83100 – Avellino – 0825782621
www.psicologinrete.it)