

# Due cuori e basta? No, la coppia tiene se punta sul "noi"

In un'epoca caratterizzata dalla fluidità (*Bauman, 2003*), ognuno di noi, in quanto parte di una coppia o di una famiglia, si trova a essere sempre più disorientato scoprendo, ogni giorno di più, una sorta di frammentazione degli scenari relazionali, irrimediabilmente cambiati, in cui ciascuno pensa e agisce in modo diverso. Non sentendoci contenuti o rassicurati da una società di tipo comunitario, sperimentiamo, inizialmente in modo euforico, la dimensione dell'autoreferenzialità, come libertà di potersi sentire dei super-eroi, sicuri, forti ma, soprattutto, autonomi. Tuttavia, allo stesso tempo, ci si confronta con un profondo sentimento di solitudine, caratterizzato dall'impossibilità di affidarsi all'altro e con la conseguente incapacità a legarsi, sperimentando continui passaggi da momenti di grande gratificazione personale ("non ho bisogno di nessuno") ad altri di solitudine e tristezza ("ho bisogno di qualcuno"), in cui i maldestri tentativi di ricerca di intimità finiscono col restituirci un vissuto di maggiore solitudine (*Cavaleri, 2003*). Entro tale prospettiva, tutto diviene, allora, espressione di un atteggiamento che tende a ignorare l'Altro, sfociando in scelte operate in solitudine e secondo propria coscienza, e che ha reso sterile ogni relazione, condannando i legami della post-modernità a un fallimento, continuo e doloroso, poiché privo dell'essenza dell'uomo stesso, in quanto una persona è tale in relazione a un'altra e non può autodefinirsi.

Il contesto socio-culturale in cui è chiamata a vivere la coppia oggi ha, in altre parole, determinato delle trasformazioni che hanno segnato profondamente le tradizionali regole della condivisione e del vivere insieme (*Salerno, 2010*). I veloci e continui cambiamenti che caratterizzano il vivere sociale hanno finito con lo stravolgere i più comuni valori, nonché punti di riferimento, determinando la crisi di un modello socialmente condiviso, ovvero, quello incentrato sulla famiglia tradizionale e sul matrimonio. Tale modello è stato prontamente sostituito da una nuova emergente libertà sessuale, affiancata da una crescente intolleranza degli individui verso i vincoli, gli obblighi e le formalità. In linea con tali trasformazioni, il matrimonio non viene più considerato un evento sociale e istituzionale, ossia riconosciuto dalla legge e dai parenti; piuttosto, si assiste alla sua trasformazione in un fatto esclusivamente privato, libero da qualsiasi vincolo che se, da un lato, rende estremamente semplice lo stare insieme, dall'altro priva tale esperienza di qualsiasi forma di sostegno e contenimento, che rende estremamente fragile il legame della coppia odierna (*Andolfi e Mascellani, 2019*). In origine, la funzione sociale del matrimonio si basava, infatti, prevalentemente sulla procreazione, la trasmissione ereditaria del nome e dei beni della famiglia. La relazione di coppia odierna, differentemente, non si limita

più alla famiglia e alla procreazione e non si esaurisce neppure nella sessualità e nei sentimenti, ma mette in gioco molte altre dimensioni, intellettuali, esistenziali e anche strettamente pratiche che, inevitabilmente, determinano un confronto di personalità e mentalità che, se mal gestito, perde la sua funzione di crescita (*Scabini, 1995*). Per tali ragioni, attualmente, le unioni durature sembrano impossibili, la vita di coppia suscita paura e spesso viene pensata come estremamente rischiosa: «L'idea di vivere in coppia evoca un opprimente senso di panico, un'esperienza nel contesto della quale è molto facile essere costretti a "sacrificare" la propria identità, rimanendo drammaticamente delusi dall'altro, dalla sua capacità di accoglienza, dalla sua affidabilità» (*Cavaleri, 2003, p. 37*). La differente gestione dei tempi e degli spazi, insieme all'eccessiva attenzione alla propria realizzazione lavorativa, sociale, economica, rendono quasi impossibile per i due partner stare realmente insieme, favorendo gradatamente una distanza tra loro non più solo fisica ma soprattutto interiore, divenendo ostacolo a una reale esperienza di condivisione. In una condizione di tale confusione, l'individuo vive costantemente una dimensione conflittuale tra il desiderio di essere se stesso, libero e autonomo, e il desiderio dell'altro, di un "luogo" dove far sì che le proprie istanze affettive trovino una risposta, un senso. Ed essendo le sue scelte dominate dalla paura dell'inti-

mità e della relazionalità, egli vive la dimensione di coppia e famiglia senza investire né tempo, né energie, né risorse mentali. La relazione affettiva diviene, quindi, strumento di una propria affermazione che ha, gradatamente, svuotato di senso lo scegliere, il vivere insieme (*Conte, 2008*). Anche il significato attribuito al legame matrimoniale è fortemente cambiato: i concetti di fedeltà e “per sempre”, sono stati sostituiti da “starò con te se, e fin quando, funziona”; spesso, infatti, all’iniziale euforia dello stare insieme, fa seguito l’incapacità di mettersi in discussione. L’essere coppia oggi è, pertanto, caratterizzato da una nuova fragilità, essendo l’individuo espressione del contesto socio-culturale in cui vive, ove ogni suo bisogno, paura, desiderio, progetto, sono intimamente connessi alla realtà quotidiana con la quale si trova a doversi confrontare.

Nasce a questo punto spontaneo chiedersi come ogni coppia divenga tale, cosa impedisca oggi alla coppia di lottare e di investire per essa e quali strumenti possieda per difendere la sua scelta senza negare le sue emozioni più profonde, che sono poi quelle che hanno guidato ciascun partner nella scelta del compagno (*Baldaro Verde e Todella, 2006*). La tematica principale presente in una relazione di coppia riguarda, inoltre, i principi di connessione e separazione, basati sul confronto delle differenze che, inevitabilmente, ogni partner racchiude in sé, e la modalità con cui vengono gestiti nella relazione, generando conflitto o

andando a nutrire il legame affettivo.

Risulta, pertanto, fondamentale che la coppia ricerchi una modalità relazionale che consenta un reale incontro, sulla base della propria irrinunciabile diversità e unicità, senza rincorrere l’aspettativa che l’Altro possa soddisfare tutti i propri bisogni, passando così dalla simbiosi alla differenziazione; ossia, un Io e un Tu, intesi come due individualità, ognuna con una propria storia (*Neuburger, 2019*).

Ciò è stato ben espresso da Martin Buber (1923), il quale sostiene che, attraverso la dimensione Io-Tu, si pervenga a un’autentica e piena relazione, raggiungendo alti livelli di reciprocità.... Secondo tale ottica, la coppia è formata da un Io e un Tu, cioè da due individualità che, insieme, devono gettare le basi per costruire una nuova dimensione, quella del Noi; mediante quest’ultima, la coppia potrà raggiungere l’intimità ma soltanto se sarà in grado, dinanzi alle diverse caratteristiche del partner, di riconoscerle, accettarle e viverle come occasione di confronto e crescita: «Quando si è impegnati in una relazione intima non ci sono solo due persone che interagiscono. C’è anche una terza entità, ovvero un Noi, che viene continuamente modellato dalla coppia creativa» (*Melnick e Backman, 2010, p. 112*).

La necessità d’instaurare un legame intimo appartiene al desiderio di costruire un posto speciale, sicuro, la relazione appunto, dove avere la possibilità di “essere” e di essere accolti. Ciò sarà

possibile solo se la differenza si converte in una forma di nutrimento del legame affettivo, invece che diventare occasione di un conflitto distruttivo. Un elemento costitutivo della competenza relazionale è, pertanto, il pensiero non-egocentrico, un pensiero capace di andare al di là della propria stessa prospettiva e che ha come compito arduo il coniugare, in modo armonico, la spinta all’autonomia con quella all’appartenenza (*Conte, 2008*). Se la coppia si ripropone come valore in sé e vive la relazione come un valore di fondo, di fronte a una crisi può imparare a fermarsi, ascoltare, comprendere dove si è, e rimettere in funzione la capacità di guardarsi e guardare le situazioni in modo creativo.

Ma, in un tempo in cui la paura della crisi fa da sfondo alla costruzione della coppia, insinuando incertezza e precarietà, appare difficile pensare che proprio la crisi possa attivare una transizione, un momento di trasformazione, certamente carico di fatiche e di dubbi, ma anche ricco di opportunità e potenzialità (*Andolfi, 1999*). In tal senso, la coppia, le coppie, sono chiamate ad affrontare la grande sfida del terzo millennio, ovvero “la relazione”, in cui ciascun partner possa coniugare l’accoglienza dell’altro con la piena espressione di sé: «La relazione si inverte e si rigenera quando ogni partner lascia progressivamente i calzari del potere e della seduzione, della dipendenza e dell’accusa, per entrare in una terra a lui sconosciuta: la “terra di nessuno” dove ci si riscopre compagni di viaggio» (*Salonia, 2017, p.15*)....

## STRATEGIE

Le trasformazioni sociali hanno reso le coppie sempre più sole e senza sostegni nella comunità. Ma dare solidità alla relazione si può

ALESSANDRA SALERNO ALUETTE MERENDA

## DALLE RELAZIONI ADOLESCENZIALI ALLE SITUAZIONI DI FRAGILITÀ

### Uno sguardo sulle relazioni postmoderne



Si intitola *Nuove coppie, nuove unioni Psicologia delle relazioni amoroze moderne* (a cura di Alessandra Salerno, Aluette Merenda, Franco Angeli, pagg.141) il libro della cui introduzione pubblichiamo in questa pagina ampi stralci. Si tratta di una raccolta di contributi sulla psicologia delle relazioni amoroze moderne: dalla coppia adolescenziale a quella in età anziana, con attenzione anche alle unioni omogenitoriali e ricostituite. Attraverso una disamina della letteratura più recente, il volume descrive gli scenari del vivere insieme e le sue trasformazioni nel contesto del panorama contemporaneo delle coppie, delle famiglie, nonché della comunità d'appartenenza. Seguendo la linea del ciclo vitale della famiglia e degli eventi critici normativi e paranormativi, il saggio si

focalizza sulla coppia in fase adolescenziale, la coppia nella famiglia ricostituita, ma anche su coppie "non ordinarie" come quella formata da persone dello stesso sesso o quella attraversata da eventi destabilizzanti quali il tradimento o la recente pandemia. Spazio anche alla coppia nella fase anziana, fino ad arrivare ad aspetti meno consueti, quali le dinamiche della coppia in rete e il fenomeno discutibile e contraddittorio del poliamore. In conclusione un contributo sulle caratteristiche del lavoro clinico con le coppie in crisi. Alessandra Salerno, psicologa e psicoterapeuta, è docente di psicologia dinamica all'Università di Salerno: Aluette Merenda, psicologa e psicoterapeuta, è ricercatore nello stesso ateneo.

