

E D U C A T O R I A L L A V O R O

Vivere la coppia in un'intimità desiderata e vissuta

Iolanda Lo Bue*

Nella vita di ogni giorno incontriamo tante persone lungo la strada, lungo il loro cammino. Alcuni di questi incontri sono fortuiti e non lasciano alcuna traccia, altri diventano semplici conoscenze finalizzate a condividere alcuni istanti o attimi della vita. Ma altri diventano relazioni che toccano il cuore e lasciano tracce indelebili a tal punto da desiderarle e volerle per sempre nella propria vita. Questi incontri misteriosi avvengono in un determinato spazio e tempo; incontri tra sguardi di due persone, inizialmente estranee, ma che pian piano sperimentano il desiderio di volersi conoscere. In un determinato momento due persone, con origini e storie familiari differenti, si scelgono, si innamorano, si corteggiano e si conquistano, concretizzando il processo di formazione della coppia.

«La relazione di coppia è intesa come esperienza che nasce nello spazio tra i partner, e non dalla proiezione sull'altro di vissuti personali»¹. Lo spazio relazionale della coppia vive una condizione di riservatezza e di isolamento rispetto alla rete di relazioni sociali, come se fosse indipendente, ovvero l'intimità desiderata e vissuta tra i due partner non dipende dalle generazioni precedenti (famiglie di

* Psicologa psicoterapeuta della Gestalt, Roma.

¹ M. Spagnuolo Lobb, *Essere al confine di contatto con l'altro: la sfida di ogni coppia*, in «Terapia Familiare», 86 (2008), p. 56.

origine) o successive (prole). Nel caso in cui le origini di ciascuna persona siano scalfite da mancanze, da traumi relazionali, abusi, indifferenza, occorre che ciascuna persona possa «lasciare il padre e la madre» e liberarsi da qualsiasi vissuto relazionale che interferisce con lo spazio della coppia.

Questo articolo intende presentare le condizioni necessarie per un'adeguata co-creazione di una relazione intima tra due persone ed altresì quali possono essere le difficoltà tra due persone nel vivere pienamente l'intimità desiderata e come è possibile affrontare e superare la sfida di ogni coppia nell'essere al confine di contatto tra io-tu.

Dall'io al Noi, passaggio non scontato

Dagli anni '50 ad oggi è possibile osservare molteplici cambiamenti sull'essere coppia: da ruoli e genere ben definiti ad un'epoca in cui tutto è incerto e fragile, ove si ha paura dei legami e dell'istituzionalizzazione del matrimonio. Oggi viviamo in un mondo in cui si ha difficoltà se non addirittura paura di vivere il «Noi», ovvero di legarsi all'altro in un'intimità profonda, accettando il rischio di perdere un po' se stessi per incontrare un tu diverso dall'io. L'io, superando la paura, può incontrare il tu al confine di contatto, dando origine al «Noi», una nuova dimensione in cui ci si può sentire più forti o più deboli; tutto dipende dal vissuto individuale di ciascuna persona.

Essere «Noi», non significa perdere la propria individualità, ma appropriarsi di se stessi per poter incontrare l'altro diverso da sé. In questo incontro misterioso tra l'io e il tu è necessario lasciare i propri confini e vivere pienamente una nuova esperienza che non è preconstituita, ma che richiede spontaneità e flessibilità. Vivere l'intimità di coppia è come un lasciarsi andare in una danza armoniosa, i cui passi vengono definiti nell'istante in cui l'uno/a incontra l'altro/a, nel qui e ora; insieme si stabiliscono i passi, l'andamento, la musica, il ritmo, la direzione. A volte l'uno o l'altro può sbagliare qualcosa, non sentire la musica, cadere o avere paura di iniziare o di portare avanti la danza, in tal caso l'uno può sostenere l'altro riuscendo a non perdere il ritmo dello stare insieme. Rivolgiamo il nostro sguardo alla relazione di coppia da un punto di vista fenomenologico-relazionale, considerando sia il vissuto corporeo dell'essere con..., sia lo spazio co-creato tra i partner, in cui avviene il contatto pieno della relazione, in cui «è

possibile cantare l'amore nei suoi tratti di desiderio, attesa e ricerca inesausta dell'altro/a»².

Condizioni necessarie per una buona relazione di coppia

Due persone che scelgono di stare insieme vivono bene ed in salute, se si sentono realizzate in un rapporto di coppia funzionante.

Aneschenel, Stone e Thoits³, attraverso i loro studi, hanno rilevato che la presenza di una relazione intima è importante per la salute emotiva della persona. Lee⁴ afferma che le coppie con un forte senso di sicurezza emotiva (vicinanza, fiducia ed intimità) amano stare insieme, non hanno segreti, riescono a condividere tutte le sensazioni profonde, sono affettuose, riescono sessualmente ad essere soddisfatti, hanno migliori capacità di *problem-solving* e insieme riescono a superare le difficoltà che la vita presenta loro; vicinanza, fiducia, intimità e sostegno reciproco sono condizioni necessarie per una buona relazione di coppia. Eiguer sostiene che il legame di coppia segue «il mito di possesso» (dominio), secondo il quale «ciascun partner si appropria dell'altro e si nutre di ciò che egli/ella possiede (conoscenze, valori, storie di vita). Reciprocità e negoziazione fanno parte del mito medesimo, ove l'uno può usare l'altro e lasciarsi usare da lui/lei»⁵. L'esperienza desiderata dall'io-tu, di vicinanza, fiducia, intimità e sostegno reciproco, si concretizza nell'incontro tra l'io-tu, in uno spazio della relazione che vi è al confine di contatto, in cui è possibile vivere pienamente l'esperienza del «noi», del concedersi e dell'affidarsi reciprocamente con fiducia a livello sia affettivo che corporeo. La fiducia può consentire all'uno di affidarsi all'altro in uno spazio convissuto, in cui entrambi cercano la gratificazione dei propri bisogni, delle proprie esigenze e dei propri desideri.

² V. Cigoli - D.M. Gennari - D.K. Snyder, *Terapie di coppia. L'approccio integrativo e l'approccio relazionale simbolico*, Franco Angeli, Milano 2007, p. 9.

³ C.S. Aneschenel - J.D. Stone, *Stress and depression: a test of the buffering model of social support*, in «Archives of General Psychiatry», 39 (1982), pp. 1392-1396.

⁴ R.G. Lee, *The effect of internalized shame on marital intimacy*. Unpublished doctor dissertation, Fieding Institute, Santa Barbara CA, 1994. Cf anche R.G. Lee, *Il linguaggio segreto dell'intimità. Un modello gestaltico per liberare il potere nascosto nelle relazioni di coppia*, Franco Angeli, Milano (2017), pp. 13-14.

⁵ A. Eiguer, *La coppia moderna e la mitologia del dominio*, in A.M. Nicolò - G. Trapanese (a cura di), *Quale psicoanalisi per la coppia?* Franco Angeli, Milano 2005, pp. 129-137.

Ma non vi può essere reciprocità se non vi è anche autonomia e separatezza, ovvero occorre che l'io ed il tu possano sperimentare un proprio spazio, in cui vi è un minimo di distanza, ove sia possibile gestire il proprio tempo e dove è possibile stare a contatto con se stessi. Avere un'intimità con se stessi è una condizione necessaria affinché sia possibile l'intimità con l'altro, occorre avere una buona conoscenza della propria persona, delle proprie capacità, dei propri limiti, dei propri bisogni individuali e di coppia, delle proprie paure, dei desideri profondi manifesti e nascosti di ciascuno per poter condividere con l'altro il proprio vissuto. «Solo se si è nudi davanti all'altro, se si è pienamente presenti nel qui et ora con l'altro, è possibile sostenere l'evolversi dell'eccitazione⁶, dell'incontro⁷». La sfida di ogni coppia sta nel superare le proprie paure dell'intimità, rimanendo nudi dinanzi all'altro senza paura di mostrarsi per quello che si è; nel potersi sentire a casa con il proprio partner, come quando il bambino/a si lancia tra le braccia della propria madre con la certezza di essere preso, accolto, voluto e desiderato. È importante potersi aprire al proprio amato/a, senza paura di essere abbandonato/a, senza paura di sapere dove egli si trova o che sia altrove. Vivere l'intimità è un rischio, soprattutto per coloro che hanno vissuto fallimenti relazionali con le figure di riferimento durante l'età infantile.

Studi e ricerche sulla difficoltà di vivere l'intimità desiderata

Quanto detto non deve essere interpretato in chiave romantico-idealizzata perché il «Noi» appena descritto è anche l'area delle difficoltà relazionali.

Gli studi e le ricerche di J. Bowlby hanno fatto emergere chiaramente che i legami di attaccamento, evidenti nel periodo infantile, continuano ad essere presenti anche nell'età adulta e che il tipo di legame di attaccamento, vissuto durante l'infanzia, influenza la modalità relazionale ed affettiva dell'adulto⁸. Il legame di attaccamento si origina dal rapporto che la madre crea con il proprio bambino, dal

⁶ Il termine eccitazione è inteso come energia psico-fisica ed intenzionalità di entrare in contatto con l'altro, sia come esperienza corporea sia come esperienza affettiva rivolta all'incontro con l'altro.

⁷ M. Spagnuolo Lobb, *Essere al confine di contatto con l'altro*, cit., p. 81.

⁸ J. Bowlby, *Una base sicura. Applicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano 1989.

come ella si prende cura e lo nutre. Più la madre riesce a riconoscere i bisogni del bambino, bisogni fisiologici ed affettivi, prendendosene cura, più l'attaccamento risulterà sicuro. La madre garantisce un'esperienza di nutrimento sia del latte, sia un'esperienza di vicinanza corporea che rimarrà indelebile nella memoria del bambino, sviluppando in lui la sicurezza di essere amato e di avere una base sicura su cui potersi appoggiare e affidare. L'adulto che ha fatto esperienza di un *attaccamento sicuro* tenderà ad essere socievole, pronto ad esprimere le emozioni e a condividere la propria affettività ed intimità con il proprio partner, senza avere paura né di essere abbandonato o non amato, né di mostrare la propria nudità. Altresì è in grado «di instaurare rapporti affettivi basati sulla fiducia e sull'accettazione dell'altro, sa essere autonomo e da genitore è capace di dare supporto, ascolto e aiuto ai suoi figli»⁹. Invece, nel caso in cui il bambino sperimenta un rapporto con la madre che è insoddisfacente, caratterizzato da continui rifiuti rispetto al suo bisogno di nutrimento fisiologico ed affettivo, o ritmato in maniera non costante, si crea un tipo di *attaccamento insicuro-ansioso*: il bambino è costretto ad imparare comportamenti di falsa autonomia, tende a negare i propri bisogni e a non esprimere le emozioni legate ad essi, tende altresì ad evitare di entrare in relazione con la madre, relazione vissuta con frustrazione ed eccessiva angoscia. L'adulto che in età infantile ha fatto esperienza di un attaccamento insicuro-ansioso vive con ansia l'intimità con il proprio partner, ha paura di non essere capito nei suoi bisogni e desideri più profondi, ha difficoltà a mostrarsi nudo dinanzi all'altro con il rischio di essere umiliato ed essere valutato come sbagliato o non all'altezza per l'altro, soffre di ansia da separazione ovvero teme continuamente di perdere la persona che ama, risulta essere eccessivamente geloso/a e possessivo/a. A livello anche di sessualità, l'adulto vive con ansia il dover condividere un rapporto intimo sessuale, con la paura di provare piacere e di desiderare l'altro e con l'umiliazione per sentire di avere bisogno dell'altro e di riprovare, così, il senso di frustrazione per un'esperienza di amore instabile ed insicuro già sperimentato in età infantile. «L'altro è anche l'esperienza dello straniero che non capisce, delle braccia insicure che mantengono il nostro

⁹ G. Attili, *Ansia da separazione e misura dell'attaccamento normale e patologico*, Edizioni Unicopli, Milano 2001, pp. 16-23.

corpo all'erta, della casa rumorosa in cui non è possibile riposare»¹⁰. Quindi paura e rischio sono le emozioni predominanti provate da questa tipologia di coppia che deve lottare per portare a termine il desiderio di intimità desiderata, raggiungendosi reciprocamente. Infine, sempre secondo la teoria dell'attaccamento, c'è la tipologia di adulto con *attaccamento coercitivo-ambivalente*, il quale ha imparato ad esprimere in maniera amplificata le proprie emozioni per essere visto dall'altro, soprattutto le emozioni quali la rabbia, la tristezza, l'angoscia. Questo atteggiamento è stato appreso nell'età infantile, nella quale la madre non aveva corrisposto in maniera puntuale ai bisogni del bambino o non era riuscita a vedere quali potessero essere le reali esigenze del figlio, che, a sua volta, per sopravvivere, ha imparato ad amplificare i suoi atteggiamenti di rabbia verso di lei per potersi fare notare (grida, sbatte i piedi, tira i capelli, morde il capezzolo con più aggressività, tira il giocattolo...). La coppia, stabilita da una tipologia simile di adulti, tende ad essere eccessivamente stressante per via di continui litigi, conflitti, atteggiamenti di sottile vendetta (silenzio punitivo, scenata dinanzi a figure esterne per far rimanere l'altro congelato...). L'intimità è vissuta in maniera breve e repentina anziché costante. Entrambi vivono la paura che dopo un momento idilliaco vissuto con il partner, possa accadere qualcosa di brutto ed imprevedibile. Per poter cambiare la modalità relazionale la coppia dovrebbe essere aiutata a fare una nuova esperienza (anche a livello corporeo) che aiuti entrambi a sentirsi reciprocamente accolti, dove (anche a livello corporeo) la vicinanza è vissuta come qualcosa che li custodisce, come una casa che li tiene al sicuro e l'abbraccio li faccia sentire un'unica cosa¹¹.

Altri studi e ricerche¹², hanno dimostrato che il «Disturbo Post-Traumatico da Stress» (PTSD), ovvero il disturbo che si sviluppa a seguito di un evento traumatico (lutto, abuso, violenza, tradimento...), crea un disagio a livello relazionale ed affettivo nelle coppie,

¹⁰ R.G. Lee, *Il linguaggio segreto dell'intimità*, cit., p. 86.

¹¹ Ci sono anche studi che evidenziano la correlazione fra stili di attaccamento acquisiti nell'infanzia, maturazione della fede e le rappresentazioni interiori di Dio. Cf S. Bruno, *La costruzione dei legami di attaccamento nel rapporto uomo-Dio*, in «Tredimensioni», (2008), pp. 292-302, P. Ciotti, *Teoria dell'attaccamento e maturazione di fede*, in «Tredimensioni», 3 (2010), pp. 266-278 (anche in www.isfo.it).

¹² C.M. Monson - C.T. Talft - S.J. Fredman, *Military-related PTSD and intimate relationships*, in «Clinical Psychology Review», 29 (2009), pp. 707-714.

inducendo delle condotte di evitamento dell'intimità ed intorpidimento emotivo che interferiscono con la possibilità di vivere attività piacevoli insieme o favoriscono la mancanza di interessi comuni se non addirittura un'avversione alla vicinanza fisica. Ed ancora in letteratura si è riscontrata un'alta correlazione, nella coppia, tra l'abuso di alcool in uno dei componenti della coppia e la scarsa qualità della relazione affettiva coniugale caratterizzata da aggressività fisica e verbale¹³.

Semplici ma potenti suggerimenti

- ❑ Sapere vedere il bene dell'altro e riconoscerne le risorse.
- ❑ Sapere condividere gioie e dolori.
- ❑ Perdonarsi.
- ❑ Prendersi cura dell'altro, esercitandosi nella sensibilità di intercettare i suoi stati d'animo e avere cura della casa, vissuta come espressione visibile del «Noi».
- ❑ Riconoscere le proprie paure (del legame, dell'autonomia, dell'intimità affettiva e sessuale, del piacere), ansie (ansia da separazione), debolezze e confidarle al partner per superarle insieme.

Suggerimenti apparentemente semplici ma dall'effetto potente perché rinforzano e concretizzano il desiderio di amare che è il più forte antidoto alla paura di farlo.

¹³ M.P. Marshal, *For better or worse? The effects of alcohol use on marital functioning*, in «Clinical Psychology Review», 23 (2003), pp. 959-997.