

(Italiano) Perché ci si ferisce in una coppia?

(Italiano) È fondamentale conoscere i meccanismi a volte inconsapevoli che spesso causano ferite al legame e poi impegnarsi per ripararle. Paolo e Patrizia arrivano a chiedere aiuto in seguito ad un tradimento da parte di lei. Un tradimento di cui Paolo non era a conoscenza e che lei gli ha confessato. Ora però sembra disperata e vuole a tutti i costi recuperare la relazione. Paolo invece è molto arrabbiato e ferito e non riesce nemmeno a guardarla negli occhi. Lui esordisce dicendo: «*Sono qui non per lei, non per noi ma per tutelare nostro figlio che non soffra troppo di questa nostra situazione*». Dai primi colloqui emergono alcuni temi interessanti.

Patrizia dice di essere stata per molti anni *buona buona*, adattata in una situazione di coppia, percependosi come – lei stessa si definisce – la nota “*moglie di Furio*”, nel film *Bianco, rosso e Verdone* (1981) cinematografica, completamente appiattita sull’ordine e la rigidità di lui. Poi, dopo tanti anni in cui si è sentita sbagliata e inadeguata al perfezionismo del marito, ha avuto una sbandata per un uomo, molto diverso dal marito, completamente inaffidabile e con cui il suo “*essere sbagliata*” si è quasi normalizzato accanto ad un altro uomo “*imperfetto come lei*”. In seduta Patrizia realizza che confessare a Paolo il suo tradimento è stato un modo per gridargli in faccia il suo diritto di “*sbagliare ed essere sbagliata*”.

Paradossalmente un grido per dirgli: “*Guardami e accettami così come sono, disordinata, confusionaria, diversa da te*”. La domanda è perché Patrizia per dire questo al marito ha dovuto così tanto alzare il tiro fino ad arrivare a tradirlo? Come mai fino a quel momento ha soffocato in sé tutto questo, adeguandosi al marito e compiacendolo in tutto e non comunicando quasi mai le sue paure e i suoi bisogni? Come mai per anni ha tenuto tutto questo dentro di sé accumulando rabbia fino ad implodere?

Forse per la prima volta in vita sua Patrizia riesce a rendersi consapevole e a dire: “*Mi sento liberata*”, “*Finalmente mi tolgo un macigno che mi sono costruita da sola*”. Purtroppo la storia di Patrizia e Paolo ci dice che esprimere i vissuti emotivi può essere difficile a causa di condizionamenti infantili perché magari non si è avuta l’esperienza da bambini di essere validati nei propri sentimenti o perché si ha paura di mostrarsi vulnerabili. In alcuni casi ci si trova di fronte ad una vera e propria problematica di [alessitimia](#), cioè un’incapacità ad identificare e descrivere i propri sentimenti, spesso legata a un mancato collegamento tra sensazioni somatiche e rappresentazione mentale.

Ora Paolo in seduta rimane anche lui stupito dall’apertura di Patrizia che in maniera esplicita per la prima volta gli dice i suoi sentimenti. Comprendono entrambi di aver vissuto per anni una relazione simbiotica e che il tradimento di Patrizia in realtà è derivato dalla rabbia verso il rapporto simbiotico. Tale rabbia però, agita attraverso il tradimento, in realtà, ha rinforzato la simbiosi, non l’ha interrotta. Infatti, tradendo il marito, Patrizia ha manifestato rabbia nei suoi confronti però senza attivarsi in maniera adulta manifestando i suoi sentimenti, ma piuttosto rimanendo incastrata in un meccanismo di dipendenza da lui che è diventata contro dipendenza nel tradimento, ma di sicuro non autonomia.

Uscire dalla simbiosi significa invece per Patrizia assumersi la responsabilità della sua rabbia rispetto alla rigidità del marito ed esprimerla manifestando apertamente il suo malessere. È proprio per questo che, quando per la prima volta lo fa in seduta, avverte un senso di liberazione: è il primo passo verso l'uscita dalla simbiosi. Un cammino che Patrizia sente importante avviare con convinzione. Il problema però ora è anche riparare quanto accaduto. All'inizio Paolo sembra assolutamente refrattario ad un processo di ricostruzione della relazione con la moglie. Nel suo sistema valoriale quanto accaduto è semplicemente inaccettabile.

Poi, seduta dopo seduta, fa capolino la possibilità di riparare la ferita inferta al legame. A questo punto, seguendo il modello della terapia di coppia focalizzata sulle emozioni, incomincia un altro lavoro. Nello specifico, come dice Sue Johnson nel suo approccio "*Stringimi forte*", si avviano i seguenti passaggi. Il **primo passo** consiste nel riconoscere apertamente la ferita, il dolore causato. La persona ferita in questo caso può esprimere la sua angoscia e la sua vulnerabilità, mentre il partner che ha ferito rimane presente e ascolta senza difendersi. Il **secondo passo** è vedere la risonanza nell'altro: il partner che ha ferito dimostra di "sentire" il dolore dell'altro. Infatti, solo vedendo il proprio dolore riflesso negli occhi dell'altro, si riattiva la connessione, la risonanza e l'empatia. Il **terzo passo**, continua Johnson, riguarda l'assunzione di responsabilità, cioè il partner che ha commesso l'errore si assume la responsabilità delle proprie azioni e riconosce l'impatto che queste hanno avuto sul legame di coppia.

A seguire, c'è la rielaborazione della narrazione: la coppia lavora per costruire una nuova storia riguardo alla ferita, trasformandola da un momento di rottura a un'opportunità per rafforzare il legame. E così si arriva all'ultimo passo: ristabilire la connessione sicura. Infatti il processo del perdono è completo quando la persona ferita riesce a fidarsi di nuovo e a sentirsi al sicuro emotivamente e il partner che ha ferito risponde con affetto e disponibilità, riparando così la ferita procurata. Patrizia e Paolo hanno appena cominciato questo percorso. La strada sembra lunga e faticosa, ma di nuovo, per entrambi, possibile.

(Fonte: www.cittanuova.it - Autrice . Lucia Coco-De Angelis)

Foto di Cottonbro Studio da Pexels.

Riproduzione riservata ©