

(Italiano) Coppia: donare la propria vulnerabilità rafforza il legame.

(Italiano) Lorena mi dice accorata: **«Sento Ugo lontano... quando ci sentiamo o ci vediamo lui fatica ad aprirsi, mi racconta a stento qualcosa della sua routine giornaliera, ma non mi regala la sua intimità»**. L'intimità è quanto di più importante esiste in una relazione. E c'è una grande differenza qualitativa tra una cosiddetta *“comunicazione di servizio”* e una *“comunicazione intima”*. Secondo gli analisti transazionali **l'intimità è un rapporto aperto e sincero** in cui due persone si mostrano per quello che sono, senza maschere o ruoli sociali, ed è legata **all'espressione genuina dei sentimenti e delle emozioni** che si provano.

Quando Lorena parla della mancanza di intimità con **Ugo** fa riferimento proprio a questo **desiderio di essere in connessione emotiva**, partecipe di ciò che l'altro prova, autenticamente in ascolto l'una dell'altro. **Ugo a questa richiesta di Lorena replica dicendo che si avverte svuotato, stanco, sopraffatto dagli impegni di lavoro** e incapace di mettere energie nel rapporto di coppia. All'interno del colloquio cerchiamo di capire meglio cosa c'è dietro questa dinamica che fa soffrire entrambi e rischia di allontanarli creando come un muro tra loro.

Lorena dice che, quando avverte Ugo sfuggente e incapace di aprirsi su ciò che sta vivendo, **va automaticamente in una situazione di allarme**. Il suo sistema nervoso percepisce **la chiusura di Ugo come un pericolo per la relazione** e allora incalza il partner chiedendo una maggiore apertura. Ma Ugo risponde continuando a raccontare episodi che non saziano il bisogno di intimità di Lorena. Nel corso del colloquio allora Lorena riesce a dire la sua paura che qualcosa non funzioni tra loro e il suo bisogno di essere rassicurata rispetto alla relazione e al loro futuro come coppia.

Nell'esprimere questa paura Lorena si sente subito sollevata e leggera e dice di sentirsi bene per aver mostrato la sua vulnerabilità con coraggio. **Di rimando Ugo dice di sentirsi “innamoratissimo” dopo averla ascoltata**. Perché **Ugo** ha detto questo con gli occhi luccicanti? È accaduto che la paura della compagna di perderlo è arrivata a lui come un messaggio forte e chiaro: **la nostra relazione è molto importante per me!**

E questo **l'ha fatto sentire amato**, importante e pieno a sua volta di amore da dare. Poi tocca a **Ugo** dire a **Lorena** cosa accade quando è bloccato nel suo malessere e non riesce a comunicarlo, ma anzi diventa cupo e silenzioso. E allora **Ugo fa contatto** con il suo vissuto di stress e di malessere e scopre in lui un'ambivalenza: da una parte vorrebbe aprirsi con **Lorena**, dall'altra è bloccato e si sente solo. Ugo si chiede: **«come mai pur volendo aprirmi con Lorena sono bloccato?»**.

Ed ecco la nuova consapevolezza: **Ugo** avverte il timore che mostrando a Lorena queste sue difficoltà esistenziali le mostri una prestazione non tanto performante di sé e questo fa tremare di paura anche lui. Ha **paura che se la compagna lo vedrà debole, stanco, poco energico, potrà amarlo di meno**. Ma quando **Ugo** diventa consapevole di questa paura e con coraggio anche lui si assume la responsabilità di parlarne a **Lorena**, ecco la gradita sorpresa: **«Vederti fragile mi fa venire voglia di abbracciare quel bambino che ora riesco a vedere in te!»**.

È la dinamica inesauribile della connessione emotiva e dell'intimità: **fare esperienza che donare la propria vulnerabilità avvicina** e genera sempre nuovi orizzonti di condivisione e di gioia! È la dinamica della fiducia nell'amore dell'altro che fa osare la consegna della propria fragilità nelle mani dell'altro, **certi che l'altro l'accoglierà come perla preziosa da custodire.**

(Fonte. www.cittanuova.it - Lucia Coco - 23 Luglio 2026)

Foto: Coppia che si abbraccia. Foto di Anastasia Skylar da Unsplash

Riproduzione riservata ©