(Italiano) Misurarsi con la disabilità del partner.

(Italiano) Leonardo e Anna sono sposati da alcuni anni. **Subito dopo il loro matrimonio Anna ha ricevuto una diagnosi di SLA.** All'inizio sembrava che questa nuova condizione di Anna non incidesse molto sulla loro relazione, ma negli ultimi tempi fra loro si è innescata una **dinamica dolorosa che li ha portati a chiedere aiuto.**

Anna mi racconta dell'ultimo episodio che li ha fatti sentire lontani: aveva bisogno di indossare delle scarpe e ha chiesto una mano a Leonardo, ma il marito le ha risposto bruscamente dicendo che stavano per uscire ed era troppo tardi per misurare delle scarpe nuove. Anna si è sentita, come lei riferisce, **«un peso a causa della sua disabilità»** e ha cominciato a lamentarsi e ad accusare Leonardo di scarsa sensibilità.

Leonardo, a sua volta, ha provato a giustificarsi dicendo che **Anna non è mai chiara nelle sue richieste,** non gli aveva detto che voleva misurare delle scarpe nuove, ma solo indossare delle scarpe prima di uscire e non c'era il tempo materiale, in quanto erano già in ritardo per un appuntamento prefissato. La dinamica di Leonardo e Anna dà modo di ricordare che **quando una coppia convive con una disabilità (**fisica, sensoriale o acquisita), **la comunicazione affronta dinamiche particolari che vanno ben oltre le normali incomprensioni di coppia.**

Esistono al riguardo 5 nodi comunicativi principali:

1. Il primo è la **sovrapposizione tra partner e caregiver** e si verifica quando uno dei due partner si assume la responsabilità dell'assistenza quotidiana. In tal caso **la comunicazione rischia di appiattirsi** sugli aspetti burocratici e assistenziali (orari delle terapie, farmaci, gestione della casa), **soffocando la dimensione romantica e paritaria della relazione.** Nel caso di Anna e Leonardo entrambi lavorano ed entrambi contribuiscono economicamente al ménage familiare, ma Leonardo porta la carrozzina, aiuta Anna nel calzare le scarpe e a volte è più caregiver che partner.

2. Il secondo nodo comunicativo riguarda **la "sotto-comunicazione" dei bisogni.** Accade cioè che il partner con disabilità spesso evita di esprimere insoddisfazioni, desideri o paure **per la preoccupazione inconscia di rappresentare un "peso".** Esattamente come racconta Anna nel colloquio. Ma anche **Leonardo evita di comunicare ad Anna le sue paure, la sua stanchezza,** il fare i conti quotidianamente con la malattia di Anna. Il punto è che **i bisogni inespressi tendono, però, ad accumularsi sotto forma di risentimento** o chiusura difensiva e le emozioni trattenute o represse trovano vie sotterranee per esprimersi. E così Anna entra in una spirale di critiche, sentendosi incompresa e non amata, ma non dice in maniera chiara a Leonardo ciò di cui ha bisogno. E anche Leonardo non parla della sua stanchezza perché si sente in colpa nel dire ad Anna che è affaticato e vorrebbe per un giorno non occuparsi di lei.

3. Il terzo nodo è il cosiddetto **"burnout del caregiver"**: **la fatica fisica e psicologica costante del partner assistente** riduce le risorse di ascolto empatico, portando a una comunicazione essenziale o a momenti di distacco e stanchezza emotiva. È ciò che

accade a Leonardo che, quando Anna parla, stacca lo sguardo, si assenta scrollando il cellulare, appare immerso in un'altra dimensione. Dice che lo fa perché le lamentele di Anna lo esauriscono mentalmente e perché sentirsi sempre inadeguato e manchevole diventa alla lunga insopportabile.

4. Il quarto nodo riguarda **le barriere nella comunicazione dell'intimità.** Questo è un punto cruciale nella storia di Leonardo e Anna. **Anna non si sente più desiderabile** e fa fatica ad avvicinarsi a Leonardo. Anzi, ridefinisce gli approcci di Leonardo come goffi tentativi per non farla sentire "disabile" e Leonardo, a sua volta, da un po' ha smesso di cercarla, trovando una via d'uscita a questa dinamica in altre fantasie sessuali. Diventa fondamentale con loro ritornare a parlare di sessualità, un argomento ormai diventato tabù tra loro, con la conseguenza che entrambi rimuginano su questo tema senza condividere i propri vissuti col partner.
5. Infine, l'ultimo nodo è **l'adozione di una cosiddetta "prospettiva noi".** Le ricerche infatti evidenziano che le coppie che superano meglio le difficoltà finora descritte sono quelle che riescono a **ridefinire la disabilità come una sfida congiunta della coppia.** Anche la terapia focalizzata sulle emozioni parla al riguardo della possibilità per la coppia di riconoscere il nemico esterno: **i partner cioè smettono di addossarsi reciprocamente le colpe e capiscono di essere intrappolati entrambi nello stesso schema negativo** che si ripete ciclicamente all'infinito. Quindi, anziché confliggere, fanno un'alleanza fra loro, prendendo consapevolezza di essere co-creatori della "danza" relazionale che li fa soffrire e comprendono che **il nemico non è il partner, ma appunto questa danza che si ripete.**

La via d'uscita è quindi cambiare paradigma: non più uno contro l'altro, ma insieme contro il meccanismo che li imprigiona, insieme per unire le forze per bloccare tale meccanismo e **generare una danza nuova di connessione.**

(Fonte: www.cittanuova.it - Lucia Coco)

RIPRODUZIONE RISERVATA ©