

## (Italiano) Il tango, metafora della relazione di coppia

(Italiano) Una coppia ha deciso di andare insieme a scuola di **tango**. Mi ha raccontato che è stata una sorta di terapia per varie ragioni. Mi ha molto incuriosita e con loro abbiamo provato a capire come mai il tango argentino abbia queste peculiarità che lo rendono tale da poter definirlo come **una efficace metafora del rapporto di coppia**. Ne ha parlato ampiamente **Ali Namazi**, fondatore dal 1991, insieme ad Eliana Montanari, della prima scuola stabile di Tango argentino in Italia e del **Centro del Tango Argentino "Astor Piazzola"** di Roma.

Secondo A. Namazi **il tango è una danza di comunicazione**. Ma in una buona comunicazione prima occorre **autodefinirsi**. Una coppia è fatta da due individui distinti che si incontrano. Per comunicare fra loro quindi prima occorre che ogni membro della coppia sia consapevole di sé, della propria identità, della propria corporeità. Il tango aiuta a raggiungere questa consapevolezza attraverso il cosiddetto "radicamento".

Radicarsi nel ballo significa sapere esattamente come appoggiare il proprio peso per terra e come spostare il proprio peso in avanti, indietro, a destra, a sinistra. Dunque il **radicamento del tango** insegna ad ogni membro della coppia ad essere consapevole di sé ma anche a saper scegliere in quale direzione muoversi nello spazio **creando nel tempo nuovi equilibri**. Essere radicati, avere una stabilità emotiva, sentire di poter contare su sé stessi e nello stesso tempo muoversi nello spazio creando sempre nuovi equilibri è ciò che il tango insegna ma a pensarci bene sono anche le **condizioni essenziali per costruire un rapporto di coppia armonico**.

Come nel tango occorre uno spazio fra i partner così nella coppia, altrimenti esattamente come nel tango ci si avvicina all'altro solo per essere sostenuti e diventiamo un peso. **L'equilibrio nel tango si ottiene puntando bene i piedi per terra**, sentendo l'asse centrale del proprio corpo. Prima ci si radica e poi si porta il proprio asse in avanti verso il partner e lo si abbraccia. Il partner fa lo stesso verso di noi e ad un certo punto si forma un nuovo equilibrio.

Ma non è forse questo che accade quando si forma una coppia? **Ognuno si arricchisce della presenza dell'altro**. Poi potrebbe accadere nella coppia che un partner vada verso l'altro ma l'altro non risponda con la stessa energia ma piuttosto si tiri indietro. Quando nel tango accade questo e un partner non risponde con energia all'approccio dell'altro la danza non è fluida, i passi diventano faticosi. Esattamente lo stesso accade nella coppia: se uno solo dei due contatta l'altro e l'altro non risponde con la stessa intensità la coppia soffre. Ed è interessante che il partner che non risponde può rispondere troppo blandamente all'energia dell'altro o essere sopraffatto e indietreggiare ma in entrambi i casi **la danza non è scorrevole**, nel tango come nella vita.

Una considerazione a parte merita **l'abbraccio nel tango**. Come scrive sempre A. Namazi, «l'abbraccio è un abbraccio aperto dove non c'è forza sulle braccia, non c'è sforzo. Ci sono i punti di contatto che servono a sentire l'altro, ma bisogna sempre lasciare uno spazio all'altro, così come prendersi il proprio. Mai invadere il campo o farsi invadere. «Anche questo è molto utile per la vita di coppia: mantenere dei punti di contatto perché l'altro capisca che siamo accessibili e responsivi ma senza entrare in simbiosi con l'altro».

E ancora: «Il tango ci aiuta a capire anche quanto è importante che in una coppia ognuno giochi il suo ruolo in modo chiaro... Nel ballo l'uomo conduce la donna, dà segnali della direzione in cui andare e la donna, in ascolto del proprio partner, lo segue. Ma l'uno e l'altro fanno movimenti diversi. **La diversità è la base del tango.** Non c'è un'imitazione dei movimenti da parte dell'uomo o della donna. **Ognuno ha il suo ruolo, ma mai di sottomissione all'altro**». Quanto è utile questo anche nella vita di coppia! Non contrapposizione, non lotta di potere, non uniformità ma piuttosto un gioco di complementarità e reciprocità.

Un ultimo aspetto interessante riguarda i cambi di passo che avvengono nel tango. Se uno dei due partner vuole cambiare direzione del ballo, o si ferma oppure dà una piccola pressione e porta sé stesso e l'altro in sospensione. Sarebbe utile che anche questo avvenga nella vita di una coppia. Sappiamo infatti che la coppia procede lungo tanti cambiamenti durante il corso della sua vita e che **alcuni cambiamenti possono destabilizzare fortemente la coppia.**

Ecco, anche in questo, **il tango può insegnare alla coppia a sintonizzarsi** quando uno dei due partner sta cambiando nel corso della vita. Come nel tango, quando c'è un cambio di passo da fare per l'arrivo di un figlio, di un nuovo lavoro, una perdita affettiva o economica, per l'uscita di casa di un figlio e per molte altre cose ancora, è necessario che ci si possa un attimo fermare per capire quale nuova direzione prendere. E che uno dei due partner in qualche modo comunichi all'altro che le cose stanno cambiando e non vada avanti da solo nei suoi passi ma insieme al partner viva **la sospensione della novità**, del cambiamento.

Se si riesce a comunicare le proprie esigenze sintonizzandosi con l'altro, così come nel tango, **si può ripartire insieme proprio come due ballerini sull'onda della musica.** E non possiamo non concludere con quanto dice **Sue Johnson** sul tango come metafora della relazione di coppia: «Le relazioni tra i partner sono intese come una danza, un passo a due, una sintonia e un equilibrio nel fidarsi e nell'affidarsi».

<i>(www.cittanuova.it - Lucia Coco-De Angelis)</i>