(Italiano) Perché alcune coppie durano nel tempo e altre no?

(Italiano) **Robert Neuburger** definisce la **coppia** come «la storia di un incontro che dura, cioè di due persone che si sono incontrate e che per varie ragioni non si separano». **Ma perché alcune coppie durano nel tempo e altre no? Enrico Cheli**, psicologo psicoterapeuta, sottolinea *come «in passato la motivazione stessa del matrimonio – mettere su famiglia – poneva in secondo piano il partner in quanto individuo, anzi entrambi erano chiamati a rinunciare alla loro individualità (ammesso che ne avessero mai potuta sviluppare una) a favore della famiglia».* Anche **Rogers** scrive: «*Spero sia chiaro che il sogno di un matrimonio "paradisiaco" è assolutamente non realistico, che ogni rapporto duraturo tra un uomo e una donna richiede una grande applicazione, e che occorre costruirlo, ricostruirlo e ravvivarlo con il mutuo crescere delle persone*». **I nostri rapporti di coppia quindi sono fragili**, forse più fragili che in passato perché **più liberi**, non condizionati come un tempo da doveri o imposizioni. È un grande rischio ma anche una grande opportunità. Oggi, il legame è una **condizione perennemente in bilico** fra la possibilità di essere mantenuto o rotto. Ma paradossalmente è proprio la certezza che la separazione appartiene ad uno degli scenari realmente possibili che può aiutare la coppia a viversi come **il frutto di una reale scelta** e quindi a rimpegnarsi nella costruzione del progetto comune. È stato scritto: *«Solo se so che, pur soffrendone, posso comunque anche vivere senza di te, solo allora saprò che se scelgo di stare con te è perché davvero lo voglio, anche nei momenti difficili»* (*Illusioni di coppia* - Roberto Berrini, Gianni Cambiaso). È la grande sfida delle coppie in difficoltà: il rapporto va in crisi, cadono le certezze. Non si può sicuramente più proseguire il rapporto per abitudine o convenienza. Anche **i sentimenti sono spesso annientati e non sono di sicuro una spinta a mantenere il legame**, perché magari si è consumato un tradimento o si è generata una distanza emotiva profonda. Pensare alla **separazione** in questo caso come un'**eventualità possibile** spaventa, ma potrebbe essere **indispensabile per decidere cosa fare.** Pensare di vivere la propria vita senza più quel compagno, quella compagna, impone **farsi carico di una responsabilità** rispetto a sé, al legame, agli spettatori di quel legame: i figli, le famiglie d'origine, la comunità in cui si vive. E a quel punto occorre una **grande onestà con sé stessi e un grande coraggio** perché ancor più grave sarebbe non risolvere la crisi per paura di separarsi ma assumere l'infelicità e la rassegnazione come esempio di adattamento. O **la finzione e la bugia come clima naturale** tra le mura di casa. Magari può spaventare l'idea del *"fallimento"* della fine di un amore, ma occorre prendere in considerazione anche il ***"fallimento" di scegliere di rimanere*** impantanati e infelici in una situazione disfunzionale. Scegliere per la felicità è invece farsi carico della rottura e scegliere la strada della riparazione. Questo non si realizza attraverso l'inseguire la relazione perduta, quella del passato, ma un'unione nuova, diversa, perché **una crisi richiede sempre un cambiamento**, la scelta di investire su nuovi progetti condivisi e una nuova intimità emotiva, che permetta ai partner di **riconnettersi affettivamente e comunicarsi reciprocamente sogni e bisogni**. È una strada lunga, impervia ma che potrebbe condurre a orizzonti inaspettati. *«Dopo che una relazione si è incrinata ci viene naturale nascondere il danno, magari evitando di parlarne, facendo finta che sia tutto come sempre, ma queste esperienze*

continuano a vivere dentro di noi se non ne prendiamo atto, non le elaboriamo…», scrive lo psicologo **A. Petrarca Paladini**. E se proprio non è possibile riparare il progetto di coppia, è

sempre possibile riparare sé stessi come persone, rinunciando a svilirsi vicendevolmente con un clima ostile e cercando di cogliere, oltre la rabbia e la delusione**, l**'**affetto e la gratitudine per il percorso**

condiviso. Scrive ancora Petrarca-Palladini: *«E se la relazione si dovesse comunque interrompere sta a noi decidere se buttare i cocci del rapporto (come in un vaso infranto e non più riparato) oppure magari, a distanza di tempo,* ***abbracciare l'esperienza, ricomponendola nel nostro ricordo****, saldando le parti con un filo d'oro».* È quanto ci insegna l'arte giapponese del **kintsugi** di aggiustare i vasi rotti con polvere d'oro. Così che, come un vaso rotto e riparato con materiale prezioso vale di più, anche una relazione rotta e riparata può acquistare più valore di prima.

Autore: Lucia Coco

Fonte: Città Nuova