

# L'Enigma della coppia: mappe interne nella scelta dell'altro

6 maggio 2019 Categorie: Relazioni Tag: coppia, famiglia, scelta del partner



Nella relazione con l'altro abbiamo tante emozioni nascoste che ci portano alla scelta del nostro partner, c'è sempre un perché se una persona ci attira più dell'altra, essa richiama qualcosa di noi. Giorgia e Francesco, nomi inventati per motivi di privacy, mi richiedono una terapia di coppia, negli ultimi mesi non vanno più d'accordo e litigano spesso. Giorgia lamenta l'eccessiva passività del compagno: non ha mai voglia di fare nulla, non propone mai cose da fare insieme dice che è sempre lei che organizza uscite, eventi per la coppia e che se fosse per lui sembrerebbero una coppia di anziani che già hanno fatto tutto nella vita nonostante la loro giovane età di 35 anni. Francesco nel contempo dice che a lui basta ritrovarla la sera a casa, passare del tempo con lei visto che per motivi di lavoro non si vedono mai, stare abbracciati a guardarsi un film, *“a differenza di lei mi basta poco per essere felice, non ho tutte queste pretese”* aggiunge e da qui la moglie controbatte alzando la voce *“io non ho pretese, ho voglia di fare qualcosa con te, mi piacerebbe che tu fossi più attivo e presente nel rapporto perché quello che avverto è che sei assente anche quando sei presente, a questo punto meglio stare sola no? Tanto già è come se lo fossi mi sembra!”*.

Anche nella comunicazione in terapia Giorgia è più attiva prendendosi più spazio mentre Francesco interviene di meno e con voce più bassa. Si conoscono da 10 anni e sono sposati da 5. Apparentemente due mondi differenti e paralleli eppure che un tempo si sono incontrati. Torniamo indietro per capire come queste due persone si sono scelte. Giorgia aveva ricevuto un invito di una festa al mare a casa di amici una sera di luglio. Arrivata lì aveva trovato tantissima gente, molta della quale non conosceva, che ballava, beveva e scherzava chiassosamente. L'atmosfera era sfarzosa e dopo un po' che Giorgia era stata a chiacchierare, aveva bisogno di un po' di tranquillità. Aveva cercato fuori nel giardino della villa un posto più tranquillo e appartato per contenere il forte mal di testa che le era scoppiato. In quella tranquillità seduto in un dondolo aveva trovato Francesco, anche lui si era trovato un rifugio da quella baldoria.

Accomunati da quella ricerca di evasione si sono presentati e avevano iniziato a parlare, *“Mi aveva affascinato quella sua ricerca di tranquillità, quella sua capacità in quel momento di esserci e non esserci. Diversamente dagli altri ragazzi intenti a far baldoria lui era lì, alla ricerca della sua tranquillità”*, dice Giorgia. Francesco aggiunge *“la cosa che di lei mi ha colpito è stata la sua naturalezza nell'avvicinarsi, la sua esuberanza il suo modo di porsi, gioioso, senza vergogna, simpatico”*.

Davanti ai miei occhi mi appaiono come due prigionieri dello stesso incantesimo che li ha fatti innamorare, Giorgia invaghita della stessa capacità di estraniarsi di quel giovane che oggi stesso non tollera e lui invaghito della stessa esuberanza che oggi accusa.

Le coppie in crisi spesso arrivano su quelle stesse congiunzioni che un tempo le aveva unite e questo paradosso non deve sorprenderci più di tanto. Sono proprio queste giunture i nostri canali con il mondo. Proprio attraverso queste giunture avviene l'incontro di coppia che è la costruzione di un mondo nuovo dove ognuno si porta dietro il suo passato personale.

Una osservazione interessante viene da Momy ElKaim (1992) per il quale l'incontro di coppia è anche l'incontro di due mondi paralleli e non sempre conciliabili. Da una parte abbiamo il **“programma ufficiale”** di ciascuno, ossia l'insieme di richieste, desideri ed intenti che i partner si dichiarano l'un l'altro, dall'altra parte, occultata alla vista di noi stessi e del nostro compagno, giace la **“mappa del mondo”** ossia le aspettative che ognuno di noi ha costruito nel corso della propria storia personale. La coppia infatti altro non è che la parte visibile di un sistema più ampio, quello della propria famiglia di origine che ci ha lasciato delle tracce, la cultura, il contesto da dove proveniamo e le nostre esperienze precedenti. Quello che abbiamo chiamato “programma ufficiale” è legato alla nostra consapevolezza ed intenzionalità agli aspetti espliciti e riconoscibili, alle aspettative. La “mappa del mondo” di ognuno di noi si caratterizza per una cosa più viscerale, legata ad emozioni profonde e alle cosiddette “scene nucleari” (Guidano 1988). Può succedere così che questi due livelli di cui ognuno di noi è portatore si costituiscano in modo armonico dando vita ad un senso di sé più sano e risolto e quindi allo stesso tempo anche alla costituzione di una coppia in grado di trovare e rinnovare il proprio equilibrio, in alcune coppie ciò può risultare meno armonico.

Il “programma ufficiale” e “la mappa del mondo” se divergono e si contraddicono generano incomprensione e frustrazione dando luogo al **“doppio legame”**.

Andiamo con ordine, cosa si intende per doppio legame?

1. l'individuo è coinvolto in una relazione intensa, all'interno della quale ha per lui un'importanza vitale il poter definire con precisione il tipo di messaggio che gli viene comunicato, così da poter rispondere in modo appropriato
2. l'individuo si trova in una situazione in cui l'altro comunica due tipi di messaggi tra loro contraddittori

La persona è incapace di commentare i messaggi che gli vengono trasmessi, e dunque di riconoscere il tipo di messaggio a cui deve rispondere. Il cosiddetto *“doppio legame”* è quello di una situazione in cui la comunicazione tra due individui, connessi da una stretta e importante relazione emotiva, presenta una conflittualità irrisolvibile tra il livello del discorso esplicito, verbale, ed il livello non verbale, meta-comunicativo (tono di voce, mimica facciale, modulazioni dello sguardo, gesti, atteggiamenti), e la situazione sia tale per cui il ricevente del messaggio non abbia la minima possibilità di decidere quale dei due messaggi sia vero (dal momento che essi sono in palese contraddizione) e nemmeno di poterne far notare l'incongruenza.

*ESEMPIO: Una madre che dice al suo bambino: “io ti amo!” e contemporaneamente si irrigidisce e lo allontana da sé. Tale comportamento è reiterato, rigido e stereotipato, mette il figlio in un loop angoscioso irrisolvibile.*

In situazioni di questo genere spesso succede che il partner per rispondere alle aspettative fatte con il proprio partner (programma ufficiale) rinuncia a una parte di sé e della sua storia/modalità familiare (la propria mappa del mondo), con risultati talvolta emotivamente devastanti sia per sé che per la coppia.

Dunque quando due persone si incontrano spesso ci deve stare una ri-negoziazione tra i due membri riguardo i propri significati e i propri universi emotivi. L'incontro tra i due partner è su una

*“terra di mezzo”*, è la costruzione di un mondo nuovo, che però non può prescindere dalle dimensioni di significato salienti che ciascuno ha maturato nel proprio percorso di cammino personale. La posizione che ognuno di noi ha occupato come membro della sua famiglia d’origine diviene cardine nella costruzione di sé e di coppia. Ecco perché la coppia diventa, a mio avviso, come un enigma da “risolvere”, da trovare, dove ogni membro rappresenta per l’altro un quesito a cui rispondere. **Per questo quindi incontrare un partner ci pone spesso di fronte alla sfida e all’opportunità di dover cambiare restando noi stessi.**

---

### **Bibliografia:**

ELKAIM M.(1992) “Se mi ami non amarmi. Orientamento sistemico e psicoterapia. Bollati Boringhieri, Torino.

GUIDANO V. F. (1998) “La complessità del Sé. Un approccio sistemico- processuale alla psicopatologia e alla terapia cognitiva, Bollati Boringhieri, Torino

UGAZIO V. (2012) “Storie permesse, storie proibite. Polarità semantiche familiari e patologiche, Bollati Boringhieri, Torino.