

La coppia come alleanza e non come collusione

Indice

Introduzione

Una coppia collusa

Una coppia alleata

Conclusione

Introduzione

Nel IV secolo a.C., Platone, nel suo Simposio e in particolare nel Mito di Aristofane, ci racconta come gli uomini in origine erano costituiti da due persone unite. Erano legati insieme tramite la parte frontale (pancia e petto) ed avevano una forma circolare: quattro mani, quattro gambe, due volti su una sola testa, quattro orecchie e due organi genitali. Questa doppia natura è però stata modificata da Zeus, il quale decise di tagliare a metà questi esseri per la loro tracotanza così da renderli più deboli ed evitare che minacciassero il potere degli dei.

Zeus, dividendoli a metà, li rese quindi incompleti per l'eternità e questa rappresenta la ragione, secondo Platone, per cui l'uomo da sempre cerca l'altra metà perduta cercando di soddisfare il suo bisogno di completezza e in qualche modo, rimediare alle sue mancanze.

A partire da questo antico bisogno di pienezza che Platone ci ha evidenziato nel suo mito, attraverso questo breve studio, vogliamo capire ciò che non deve essere la coppia quando entra nelle dinamiche difficili della collusione e, successivamente, approfondire le caratteristiche di una coppia che vive serenamente e consapevolmente in un clima e in un rapporto di alleanza.

“Certo l'amore è uno strano posto dove andare a cercare la salvezza. Diventi totalmente vulnerabile e infantile nei confronti di colui di cui sei innamorato; sei vulnerabile ai suoi stati d'animo, ai suoi bisogni. E diventi più vulnerabile anche nei confronti di te stesso, dei tuoi stessi bisogni..Una cosa amata tira fuori cose che non pensavi ci fossero in te, compreso il fatto che hai dei bisogni che probabilmente nessuno può soddisfare”.

J. Hillmann e M. Ventura

La coppia "collusa". Un modello vecchio in crisi

Da diversi decenni stiamo assistendo ad una serie di profondi cambiamenti nel rapporto di coppia. Il modello tradizionale incentrato sul matrimonio ha dovuto sempre più fare i conti con l'emergente libertà sessuale e con la crescente intolleranza delle persone verso i vincoli, gli obblighi, le formalità. Anche se sono molti ancora che scelgono il matrimonio, spesso troviamo coppie che arrivano a separarsi e a divorziare nel giro di pochi anni, se non mesi. Aumentano le coppie conviventi, ma anche per loro il rapporto di coppia è sempre più impegnativo da vivere: incomprensioni, litigi, crisi sono sempre più frequenti, mentre la durata media delle relazioni diminuisce vertiginosamente. Ma perché sta accadendo tutto questo? Quali sono i motivi di questo fenomeno che genera grande sofferenza individuale e sociale? Se le cose vanno male è veramente "tutta colpa sua" come molti ritengono?

La questione è complessa e varie sono le cause. Come primo aspetto dobbiamo sottolineare un crescente analfabetismo emotivo-relazionale dei partner che è andato a discapito della buona comunicazione, della consapevolezza dei sentimenti e delle emozioni, della gestione costruttiva della relazione. Nei decenni passati i coniugi, pur abitando sotto lo stesso tetto, molto spesso si trovavano a vivere in due mondi separati: da una parte vi erano i loro compiti nettamente distinti e dall'altra le reciproche aspettative, legate a dei modelli e molto diverse da quelle attuali, perchè il coniuge spesso era vissuto più come un ruolo (marito-moglie, padre-madre dei propri figli) che non come una persona portatrice di emozioni e bisogni. Eccetto alcune situazioni abbastanza sporadiche, non si sentiva alcun bisogno di conoscersi a fondo, di costruire una intimità, un dialogo; l'importante era che ognuno si comportasse bene, che svolgesse i ruoli che gli spettavano. La motivazione centrale del matrimonio del "mettere su famiglia", metteva in secondo piano il coniuge inteso come individuo, anzi possiamo dire che entrambi erano

quasi portati a mettere in secondo piano la loro individualità a favore della famiglia. In questa realtà si faceva fatica a confrontarsi sui vissuti emotivi; spesso accadeva che solo la donna ne fosse consapevole, li teneva per sé o al massimo ne parlava con le amiche più intime, mentre l'uomo fin da bambino era abituato a rinnegare e rimuovere la propria emotività e vulnerabilità con la conseguente incapacità a comunicare nel profondo.

Oggi il rapporto di coppia è notevolmente cambiato. Il confronto è un elemento essenziale per il buon andamento non solo delle relazioni matrimoniali, ma anche delle relazioni di coppia meno formalizzate. Sicuramente non è un confronto facile, perché l'uomo e la donna hanno due modi di vedere le cose e di comunicare molto diversi, e nessuno ha spiegato loro questa diversità intesa come possibilità di arricchimento, se la si sa affrontare, ma anche di grande sofferenza se invece viene ignorata.

Nelle relazioni in cui c'è un profondo coinvolgimento affettivo, un innamoramento, dopo vari mesi, quando i due hanno raggiunto un certo grado di confidenza e intimità, iniziano a fare a meno delle maschere. A questo punto scattano in entrambi forti aspettative nei confronti dell'altro. In questa particolare fase la coppia potrebbe entrare in un rapporto di "collusione" che, con l'andar del tempo se non viene adeguatamente affrontata, condurrà i due partner a situazioni di ristagno, di distacco emotivo o di forte conflittualità.

Il termine "collusione", trattato per la prima volta dallo psicologo svizzero Willi Jurg nel 1986, deriva dal latino "cum ludere" che significa "giocare insieme", ma, se dovessimo applicarla alla relazione di coppia, assume un significato che fa riferimento ad un'intesa nascosta e non consapevole fra i due partner, come un accordo che si sostiene e si alimenta grazie all'incontro di vecchi bisogni insoddisfatti e che i partner cercano di colmare l'uno attraverso l'altro.

La dinamica collusiva si realizza inizialmente nella fase dell'innamoramento quando si

arriva a pensare che l'altro risolverà il problema. In una relazione caratterizzata dalla fusionalità, una storia può continuare per molto tempo, a volte per sempre. Quando uno dei due partner cambierà e smetterà di indossare quel ruolo chiave, inevitabilmente le dinamiche collusive vissute fino a quel momento, saltano, esplodendo nel conflitto. Se non si giunge ad una piena consapevolezza dei propri bisogni inconsci, la relazione di coppia potrebbe prendere la strada del fallimento a causa del rimosso di entrambi, cioè la parte che ciascuno nega di sé attribuendola all'altro. Con il tempo questa parte di sé chiederà spazio d'ascolto fino a far scoppiare la coppia.

Da qui possiamo già tirare una prima conclusione che ci mette di fronte al motivo di fondo dei conflitti di coppia quando non ci si vuole confrontare con gli aspetti rimossi della personalità, né quelli propri né quelli del partner. Perché una relazione non si interrompa è necessario effettuare una presa d'atto del punto in cui si è arrivati e stabilire un nuovo "patto" per risolvere il conflitto.

Vi è una poesia attribuita a **John Lennon**, uno dei più grandi cantautori e poeti, attivista pacifista del nostro tempo, che esprime bene il concetto di collusione che stiamo affrontando:

"... Ci hanno fatto credere che ognuno di noi è la metà di un'arancia, che la vita ha senso solo quando riusciamo a trovare l'altra metà. Non ci hanno detto che nasciamo interi, che mai nessuno nella nostra vita merita di portarsi sulle spalle la responsabilità di completare quello che ci manca: si cresce con noi stessi. Se siamo in buona compagnia, è semplicemente più gradevole.

Ci hanno fatto credere in una formula chiamata "due in uno": due persone che pensano uguale, agiscono uguale, che solamente questo poteva funzionare. Non ci hanno detto che questo ha un nome: annullamento. Che solamente essere individui con propria personalità ci permette di avere un rapporto sano..."

La psicoterapeuta Vincenza Perrone in un suo articolo, approfondendo il concetto di collusione nella coppia, dice: *"In un legame sentimentale di coppia, entrano in gioco le parti più profonde, più "oscure" di ciascuno; se l'individuo non ha raggiunto una*

struttura di personalità stabile e matura, se è connotato da una immaturità affettiva interna, tale da mettere in atto meccanismi difensivi primitivi, non è in grado di tollerare l'intimità che ogni relazione sana comporta.". Nelle pagine successive dell'articolo vengono affrontati e spiegati i quattro modelli di collusione di coppia che qui non possiamo approfondire per esigenze di spazio.

1. Collusione narcisistica : *amore come fusione*
2. Collusione orale : *amore come sollecitudine e sostegno*
3. Collusione sadico- anale : *amore come potere dominio/autonomia*
4. Collusione edipico-fallica: *amore come conferma maschile*

A conclusione di questa prima parte possiamo dire sinteticamente che la collusione consiste nel tentativo di mantenere invariata la forma e l'equilibrio del legame tra le due personalità, evitando, o riducendo al minimo indispensabile, qualsiasi crisi e possibilità di cambiamento.

La coppia "alleata". Un impegno non facile, ma necessario.

Nel vivere le proprie dinamiche collusive, la coppia può trovarsi di fronte ad un bivio con due strade possibili: la prima in cui ogni scambio, ogni energia, ogni comunicazione, vengono utilizzati per conservare la falsa identità di ognuno, legata alle credenze e ai significati interiori su di sé, sull'altro e sulla relazione e al mantenimento del loro status quo; questa strada porta inevitabilmente alla realtà della sofferenza e della "fatica" emotiva quotidiana. La seconda via è sicuramente più impegnativa, ma l'unica possibile se si parte dal concetto che la coppia è un "luogo" di crescita e di evoluzione. Questa via è collegata alla possibilità di incontrare inizialmente quegli aspetti cristallizzati di sé nella relazione con l'altro e, successivamente, mediante questa relazione, prenderne progressivamente coscienza e, con coraggio decidere di iniziare un lento processo di trasformazione.

Le due vie si muovono in direzioni opposte: da una parte abbiamo il mantenimento di una modalità relazionale inconsapevole e proiettiva, dall'altra si tende alla scoperta di sé ed alla progressiva coscientizzazione dei propri aspetti comportamentali con il partner. Da una parte la strada percorribile è finalizzata alla rassicurazione e allo status quo, attraverso la staticità ed il mantenimento dello stallo, mentre dall'altra l'elemento costante è la dinamicità e, mediante crisi consapevoli, si può arrivare a rompere gradualmente ogni forma cristallizzata.

Ciò che permette alla coppia di cambiare un rapporto collusivo in una relazione armonica, è l'Alleanza Evolutiva, che si esprime attraverso una promessa esplicita di sostegno autentico e completo, partendo proprio dai limiti e dalle risorse che quella relazione ha evidenziato.

Che cos'è questo tipo di Alleanza? Possiamo dire che si tratta di quell'accordo di coppia che parte dall'individuazione e dall'accettazione dei rispettivi punti di difficoltà e dei limiti e dal riconoscimento delle proprie qualità più spiccate, per "stipulare" un patto, in cui ognuno si impegna a dare il massimo di sé, per modificare i propri limiti in risorse a supporto dell'altro.

Secondo il punto di vista dello studioso Jackson (1977) una sana relazione deve partire da una ricerca e definizione dei compiti relazionali attraverso la "contrattazione". Il funzionamento o meno di un rapporto di coppia dipende da quanto collaborano i partner tenendo conto delle diversità di ciascuno. Per costruire i ruoli e le regole di coesistenza bisogna entrare in un processo circolare di influenza reciproca nel tempo. Ogni partner porta con sé un sistema di credenze ed aspettative strutturate interiormente a partire dalle esperienze della propria famiglia d'origine e da altre esperienze di coppia con l'inevitabile condizionamento del contesto sociale e culturale di provenienza.

Gradualmente la coppia deve riuscire a costruire una realtà partecipata: tutto l'insieme di aspettative e credenze viene plasmato all'interno del rapporto con l'altro, modificandola o rinforzandola con le esperienze condivise che la coppia vive.

Questo sistema di credenze costruito e condiviso insieme sarà il punto di riferimento che orienterà verso il futuro le scelte della coppia. Di fronte ad ogni sfida evolutiva o evento critico il modello viene riesaminato e ricontrattato. Se la coppia saprà costruire una relazione flessibile attraverso soprattutto discussioni e conflitti espliciti e tesi alla negoziazione, si potrà pensare di fare dei passi evolutivi nella costruzione di una solida alleanza di coppia.

La psicologa inglese Froma Walsh identifica alcune caratteristiche che possono rendere sana o disfunzionale una coppia: potere e uguaglianza, adattabilità, coesione, processi comunicativi ed espressione delle emozioni

Potere ed uguaglianza. L'equilibrio di potere fra marito e moglie è un aspetto determinante nell'organizzazione del sistema coniugale. Una coppia sana dovrebbe riuscire a mantenere una complementarità nel far fronte ai compiti e allo stesso tempo un senso di uguaglianza e di leadership condivisa. Le famiglie disfunzionali sono invece caratterizzate da uno squilibrio di potere nella coppia. Uno squilibrio persistente può portare a insoddisfazione e sintomi come fatica, diminuzione del desiderio sessuale e depressione.

Adattabilità. Si fa riferimento alla capacità della coppia di sapersi adattare alle sfide della vita mantenendo un equilibrio stabile, ma allo stesso tempo flessibile in risposta alle problematiche che si porranno, rendendo possibile il cambiamento e quindi l'evoluzione.

Coesione. Un altro aspetto cruciale è la possibilità per le coppie di sperimentarsi in un

rapporto di vicinanza e intimità nel rispetto degli spazi e differenze individuali. Ognuno si aspetta di essere la persona più importante per l'altro e la vicinanza e coesione è possibile solo se si riesce a costruire dei confini chiari, ma non rigidi con le famiglie d'origine, senza i quali l'intimità non è possibile.

Processi comunicativi. In una coppia sana la comunicazione non deve mai mancare, è il processo attraverso cui è possibile esplicitare i propri bisogni e paure, le proprie aspettative e negoziare con l'altro una soluzione. Quando subentrano i figli la comunicazione diviene ancora più importante in quanto per poter essere dei buoni genitori devono essere in grado di discutere modelli educativi e regole di vita, così come i sistemi valoriali. Ognuno potrà un modello educativo specifico e peculiare e attraverso il dialogo è possibile stabilire un proprio modello terzo, con similitudini e diversità rispetto a quello delle due famiglie d'origine.

Espressione delle emozioni. Perché una coppia funzioni bene deve riuscire a trovare un accordo riguardo l'espressione delle emozioni.

Se l'uomo è cresciuto in una famiglia in cui erano rare le dimostrazioni di affetto e ha imparato che il padre dimostrava il suo amore per i figli tramite la concretezza, il portare soldi a casa e il provvedere alle necessità pratiche quotidiane allora sarà questo il modo in cui saprà comunicare il suo amore per la moglie.

Se invece la moglie, cresciuta in una famiglia conflittuale, in cui l'hanno sempre lasciata libera, forse eccessivamente, per mancanza di attenzione e di cura nei suoi confronti, si è sempre sentita non vista, e allora cercherà nel suo uomo la compensazione di tali vuoti, potrà verbalmente affermare di non volere smancerie, ma nel profondo sentire la mancanza di attenzioni e affettività.

Questo incastro sarà allora fonte sicura di insoddisfazione e frustrazione per entrambi.

Conclusione

Attraverso l'alleanza, la coppia ha la possibilità di trasformare le dinamiche collusive, che proteggono i reciproci punti di difficoltà senza permettere ad entrambi i partner di crescere, in opportunità evolutive. Partendo proprio dalla condivisione e dall'accettazione dei limiti di personalità, propri e del partner, la coppia si impegna a trasformarli e a sostenere la stessa trasformazione nel partner. È proprio questo aspetto che determina il passaggio dalla collusione all'alleanza, che fa vibrare il rapporto di coppia, sulle note dell'amore e del sostegno reciproco, per il bene comune.

Bibliografia

- *Platone*. Il simposio
- *Willi Jurg*, La collusione di coppia, Milano, Franco Angeli, 1990
- *Vincenza Perrone*, Psicopatologia delle relazioni di coppia: gli “incastrati perfetti”
in rivista *Mente e cura*, n.doppio, 2013-2014
- *Froma Walsh*, *Spiritual Resources in Family Therapy*, 1999.