

DOSSIER

bilancio di coppia

Vivere in due non è sempre facile. Bisogna amare l'altro e riuscire a creare un legame esclusivo: essere soddisfatti, prendersi cura a vicenda, dedicarsi tempo, rimanendo però se stessi... E voi, quale spazio dedicate alla coppia? Per scoprirlo, rispondete alle domande di Robert Neuberger

AMATE LA VOSTRA COPPIA?



Robert Neuberger
Psichiatra e psicanalista,
autore di *La coppia*.
Il suo mito,
il suo terapeuta
(Franco Angeli)

*Le domande
da fare a se stessi*

1. Quale importanza ha nella mia vita la relazione che sto vivendo?
2. Che visione ho della mia coppia?
3. Dò più importanza al partner o all'idea di avere qualcuno al mio fianco?
4. Da quando sono in coppia ho un legame diverso con la mia famiglia di origine?

Le risposte su cui riflettere

1. Una coppia non è solo la realizzazione concreta di un amore, ma è anche un microcosmo della società. È bene quindi chiedersi se è fondamentale stare con una persona per non essere soli o se, invece, è importante rimanere con il partner che si è scelto. In una scala di valori, bisogna capire quale sia la priorità che si attribuisce alla relazione amorosa: per alcuni la coppia è, infatti, secondaria rispetto ad altri impegni o relazioni. È necessario inoltre scoprire se si investe troppo o troppo poco nello stare insieme.

2. Per esistere, ciascuno di noi ha bisogno di appartenere a gruppi che lo aiutano a definire meglio l'identità (la famiglia, il lavoro, la cerchia di amici...). La coppia è un gruppo a sé stante e contribuisce in modo significativo alla definizione del proprio io. Questo tipo di legame può portare soddisfazioni, sicurezza, conforto, ma talvolta anche

sottomissione e preoccupazioni.

3. L'esperienza mostra che la dimensione relazionale prevale nelle prime fasi della vita a due. Con il tempo, l'amore di coppia si adegua invece all'amore del partner. Spesso si raggiunge l'equilibrio: l'amore giustifica la coppia, la coppia mantiene vivo l'amore. In un bilancio, è quindi importante capire se predomina la dimensione amorosa o quella coniugale o se, invece, hanno la stessa importanza.

4. La famiglia di origine (nonni, genitori, fratelli...) conosce la propria storia personale e, nel tempo, la tramanda di generazione in generazione. Può condividere o meno le scelte di coppia. Avere un atteggiamento cordiale e premuroso, oppure distaccato e indifferente. La scelta del partner può quindi comportare discussioni in famiglia, creando a volte tensioni, oppure essere accettata senza giudizi e contribuire a rafforzare i legami familiari.

>>>



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DOSSIER

bilancio di coppia

Alla base della relazione con il partner c'è una condivisione di valori, gusti, tempi, spazi e pensieri che deve essere tenuta nel giusto equilibrio per evitare di creare discussioni e tensioni

Le domande da farsi in coppia

- 1.** Per ciascuno di noi, l'altro è la persona più importante della propria vita affettiva?
- 2.** Siamo soddisfatti dell'intimità che ci offre la nostra coppia?
- 3.** Dedichiamo abbastanza tempo alla nostra coppia?
- 4.** Siamo una "buona coppia"?

Le risposte su cui riflettere

- 1.** Porsi la domanda insieme è un modo per dirsi se talvolta si ha l'impressione di venire dopo i figli, oppure se si pensa che sua madre, sua sorella o il suo migliore amico abbiano la priorità sui reciproci bisogni o sull'intimità di coppia. Questa situazione può essere fonte di disagio o, invece, essere considerata un'occasione per confidarsi e confrontarsi.
- 2.** Alla base della coppia c'è un'intimità condivisa fondata sull'equilibrio di valori, gusti, spazi, tempi e pensieri. Questa intimità passa anche attraverso situazioni più concrete come, per esempio, la condivisione dei soldi, gli impegni di lavoro, la cura dei figli... L'atteggiamento più o meno disponibile, sia ad affrontare la quotidianità sia ad ascoltare l'altro, può aiutare a sbloccare eventuali tensioni.
- 3.** I problemi del tempo e della disponibilità sono un tema ricorrente di discussione. Spesso, infatti, ci si rimprovera di non dedicare abbastanza attenzioni alla coppia (a causa di impegni familiari e di lavoro...) o, al contrario, si rinfaccia all'altro di non lasciare il tempo per avere i propri spazi.
- 4.** Non esistono regole di coppia o esempi da seguire. Ognuno deve inventare il proprio ideale chiedendosi, per esempio, quali parole lo definiscono meglio: intimità, altruismo, essere genitori... Per riuscirci, potrebbe essere utile individuare nel proprio entourage la coppia a cui si assomiglia. **v.g. e.g.c.**

Noi abbiamo provato

La testimonianza di una coppia che ha fatto in anteprima il proprio bilancio (vedi pagina 79)

RIDIAMO ALLA COPPIA LA GIUSTA IMPORTANZA

« Rispondendo a queste domande, sono stati messi in evidenza alcuni punti fondamentali del nostro legame. Simone e io non passiamo molto tempo a parlarci, a confrontarci sui problemi di ogni giorno, a confidarci i bisogni, desideri e aspettative. Forse perché, dopo molti anni di vita insieme, dò Simone per scontato. Quando torno a casa, dedico quasi tutto il mio tempo ai nostri due bambini, preparo la cena e mi occupo della routine domestica. Da sempre convinti della solidità della nostra unione, siamo riusciti a liberarci dalla pressione esercitata dal nostro ambiente di origine piuttosto conservatore e siamo andati a convivere senza sposarci. Dalle domande di *Psychologies* è inoltre emerso come Simone riesca a essere un buon padre e non perda occasione per dimostrarmi il suo attaccamento, il suo desiderio di continuare a 'essere una coppia', nonostante i figli e gli impegni quotidiani. Ho scoperto che il mio focalizzare l'attenzione sulla famiglia e non su di lui, gli trasmette una sensazione di distacco e disagio... Ho cercato di fargli capire che il mio amore si manifesta nei piccoli gesti pratici di ogni giorno... Ma ho dovuto anche riconoscere quello che, da qualche mese, lui cercava di farmi capire: i figli stanno crescendo e la nostra relazione ha bisogno di cambiamenti. La nostra coppia merita, infatti, di ridiventare una priorità. Lo so, per riuscirci dobbiamo investire energie. E ora siamo pronti a farlo". **H.F.**

GIORGIA, 37 ANNI IN COPPIA DA 15
CON SIMONE, 40 ANNI