

*“Ma vi sia spazio nella vostra unione,
E tra voi danzino i venti dei cieli.*

*Cantate e danzate insieme e state allegri, ma ognuno di
voi sia solo,
Come sole sono le corde del liuto, benché vibrino di
musica uguale.*

*E siate uniti, ma non troppo vicini;
Le colonne del tempio si ergono distanti,
E la quercia e il cipresso non crescono l’una all’ombra
dell’altro.”*

Kahlil Gibran “Il profeta”

AMORE ED INNAMORAMENTO di Arianna Refe e Anna Elisabetta Poletto

Gibran ci illumina, come i poeti sanno fare, sul tema dell’amore, della coppia e della ricerca della giusta distanza tra i partners.

Cosa sia l’amore rimane una delle domande cruciali per l’uomo, che non trova una risposta definitiva né tantomeno esaustiva.

I grandi studiosi della psiche umana hanno tentato delle definizioni, a partire dal loro punto di vista teorico rispetto all’uomo e ai fenomeni che lo riguardano:

secondo Freud l’amore è un modo socialmente accettabile di incanalare il desiderio sessuale, per Reich un tentativo di colmare il proprio vuoto interiore, la Klein lo considerava una conseguenza della dipendenza dagli altri per soddisfare i propri bisogni, Maslow come un movimento conseguente ad una carenza interna, Fromm come il risultato di cura, fiducia e responsabilità verso un’altra persona.

Di fatto, cosa succede quando decidiamo di stare in coppia?

Secondo Scabini e Cigoli in ogni rapporto di coppia ciascun partner porta un bagaglio inconsapevole di bisogni e speranze che nascono dalla propria storia personale familiare e si aspetta di trovare la soddisfazione delle proprie esigenze. Quanto l’altro sia una proiezione di noi e delle nostre aspettative o sia conosciuto e amato per quello che realmente è, dipende dal grado di individuazione personale, di consapevolezza di sé stessi e di separazione dagli altri.

Come si sta in una relazione d’amore?

John Stuart, individua cinque livelli di funzionamento della coppia, sulla base del raggiungimento di un equilibrio tra il bisogno di autonomia personale e di intimità con l’altro.

Quinto livello

I partners desiderano essere separati e uniti, facendoli sentire da un lato inghiottiti e annichiliti, ma, dall'altro, il senso di solitudine fa nascere un vuoto interiore che deve essere colmato nella relazione. La coppia oscilla nella vicinanza e nella lontananza.

Quarto livello

I componenti sentono l'intimità e l'autonomia come una escludente l'altra e non riescono a mantenere all'interno di sé le due polarità. Amano, quindi, con intensità o si mantengono distanti. La coppia è in stallo.

Terzo livello

I partners sono sufficientemente individuati e separati tanto da vivere la relazione in modo soddisfacente tranne che in caso di conflitto, durante il quale è probabile che comincino a funzionare come se stessero al livello precedente. Quando sono in una situazione pacifica riescono a comprendere e a rispettare i reciproci bisogni di autonomia e intimità, quando invece si verifica la conflittualità, ognuno innesca una serie di proiezioni sull'altro, vissuto come una minaccia o all'autonomia personale o all'intimità di coppia.

Secondo livello

La coppia è in grado di tollerare il conflitto interno tra desiderio di autonomia e desiderio di intimità, avendo attuato un adeguato percorso di separazione uno dall'altro. Sono più consapevoli di quello che vivono internamente rispetto a queste due polarità e se ne prendono la responsabilità. Riescono con facilità a comprendere dove finisce uno e inizia l'altro. Nelle situazioni conflittuali non mettono in atto proiezioni aggressive sull'altro, ma analizzano individualmente i propri sentimenti e poi ne discutono con il partner.

Primo livello

L'autonomia e l'intimità sono aspetti integranti della personalità dei partners, che, accogliendo ognuno i bisogni dell'altro e riconoscendo le differenze dall'altro senza sentirsi minacciato, stabiliscono un rapporto equilibrato.

**“Amare non è guardarsi l'un l'altro,
ma guardare insieme nella stessa direzione “
(Antoine de Saint-Exupery)**

Bibliografia

Andolfi M., *“La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico relazionale”*, Milano, Cortina, 1999.

Cingoli V., *“Intrecci familiari”*, Milano, Cortina, 1997.

Elkahim M., *“Se mi ami, non amarmi”*, Torino, Bollati Boringhieri, 1986

Monguzzi F., *“La coppia come paziente”*, Milano, Angeli, 2006