

---

# La differenziazione nella coppia

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

## Cosa succede quando non ci si comprende più? Quando si avvertono nuove esigenze di fare esperienze differenti, senza l'altro/a?

«E da allora sono perché tu sei, e da allora sei, sono e siamo, e per amore sarò, sarai, saremo». Questi pochi versi di **Pablo Neruda** mi fanno pensare all'orologio della coppia, il primo tempo di quell'innamoramento in cui "sono perché tu sei", e poi il ritrovarsi "sono" come individuo e "siamo" nel "noi", infine i verbi al futuro mi evocano il tema della **trasformazione "per amore"** di ciascuno e della coppia nel tempo. Se ricerchiamo versi o testi musicali sull'amore di coppia, per la maggior parte ritroviamo contenuti riguardanti l'innamoramento. Parlano di **amori romantici**, del fiato che manca, della tachicardia dell'incontro, oppure, spessissimo narrano del dolore della separazione, dell'**amore che finisce**, parole che catarticamente fanno fluire la disperazione di un cuore spezzato. Poco si trova sui delicati passaggi intermedi che caratterizzano un percorso a due fino a portare all'**amore cosiddetto maturo**. Più volte abbiamo accennato al fatto che la coppia vive nella sua evoluzione naturale differenti fasi, quali la simbiosi, la differenziazione (con una serie di esperienze come la lotta di potere e le esplorazioni) fino ad arrivare al [consolidamento dell'amore](#). **Un processo "ideale" sarebbe quello di procedere congiuntamente** attraverso le stesse fasi evolutive nell'ordine previsto. Nella realtà della vita si riscontra invece come la durata delle singole fasi sia spesso per i partner non sincrona (quindi in tempi differenti), a volte **i due si trovano in fasi diverse** o bloccati nel raggiungimento di [obiettivi evolutivi](#). **La prima fase, il periodo di innamoramento, è lo stadio della simbiosi**, in cui si stabilisce un legame intenso che permette la definizione della coppia, in cui si sperimenta complicità e reciprocità nell'amore, in cui le somiglianze vengono amplificate e le differenze minimizzate (fase che dura 6-9 mesi). In alcuni casi, quando per esempio si ha una forte paura dell'abbandono questa fase potrebbe durare anche molti anni, si strutturano in quest'ultimo caso relazioni di coppia simbiotiche o fusionali. **Nella seconda fase si procede verso la differenziazione**. È un momento molto importante e può essere critico nella misura in cui avviene in tempi diversi per ciascuno e quindi **l'uno non comprende ciò che avviene nell'altro**, a volte viene interpretata come disinnamoramento da parte di un partner, o un abbandono simbolico; certi cambiamenti possono essere letti in modo negativo. **Nella differenziazione avviene la disillusione**, emergono le differenze e quindi i primi conflitti. Si incontrano e si scontrano le inevitabili differenze, è un tempo in cui si valuta la possibilità/disponibilità a venirsi incontro e crescere insieme. Lo scopo di questa fase è la capacità di esprimere e accettare le singole individualità, **i singoli individui ricercano se stessi**, si amplificano le reciproche diversità. Questo concretamente cosa vuol dire? **Piccoli gesti quotidiani che cambiano e disorientano**. Come per esempio, se prima si stava insieme a vedere la partita sul divano seppur uno dei due non ne avesse voglia, in questa fase, **chi non ama fare quella determinata cosa si oppone o la evita**. Oppure, se per tanto tempo è stato messa da parte una passione o qualcosa di molto gratificante per dare maggiore spazio alla relazione di coppia e allo stare insieme, è probabile che si recuperi questo hobby. Ciò che per un bel po' di tempo era diventato secondario, come lo sfondo di un quadro, ritorna a essere in primo piano. **La voglia di fare esperienze differenti e stimolanti può essere forte**. Ciascun partner ricontatta i propri bisogni personali e prova ad esplorare l'ambiente. In questa fase si recupera la dimensione dell'io. **Avviene una ridefinizione dei propri confini**, espressa attraverso spazi separati e **attività non condivise**. Se questo movimento di un partner o di entrambi viene accettato dall'altro e ciascuno è libero di esprimersi si genera un senso di **cooperazione**, maggiore complicità e **un nuovo livello di intimità**. Questa fase è delicata, ed è quella che deciderà molte condizioni della relazione. Lo scopo di questa **crisi evolutiva** è quello di permettere alla coppia

---

di soddisfare i propri bisogni a livello personale e ritrovare un nuovo equilibrio relazionale. Per farlo è necessario riconoscere le proprie caratteristiche e aspettative come distinte da quelle dell'altro e **imparare a gestire le differenze**. Durante la "differenziazione" è possibile che si creino incomprensioni, o **eventi spiacevoli** per cui è ancora più complesso comprendere l'altro. In questi casi può essere opportuno farsi supportare, fare un percorso di crescita personale o di coppia. Riuscire a riconoscere pienamente l'altro per ciò che è, invece, innesca **circoli virtuosi**, in cui ci si può distinguere e incontrare. **Ritrovarsi dopo la distanza aumenta il desiderio, la curiosità, la scoperta dell'altro**. La differenziazione è crisi o opportunità? Concludo prendendo in prestito le parole di **Massimo Gramellini**: «Se incontrarsi resta una magia, è non perdersi la vera favola».