
I quattro pilastri della coppia

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Le aspettative che abbiamo sul partner e sul rapporto a due possono influenzare negativamente la realtà. Non bisogna pretendere cose dall'altro, ma dialogare tanto. Attendere qualcosa in silenzio o voler soddisfare a tutti i costi un modello di relazione idealizzato può essere un grande autogol.

Gli incastri di coppia possono essere vari e mutevoli. L'immaginazione di ciascuno, i desideri cresciuti nelle fantasie adolescenziali che vorrebbero realizzarsi, le credenze, la cultura della famiglia d'origine, influenzano le aspettative che ciascuno ha nei confronti del partner. **Maria Grazia Cancrini e Lieta Harrison usano un'interessante metafora per descrivere il "sistema coppia"**, dicono che è come «un animale a quattro zampe. Le quattro zampe sono: lui, lei, il modello di coppia che ha lui e le sue aspettative; il modello e le aspettative di lei. L'organizzazione di questi quattro elementi costituisce la coppia». **Qual è il modello di coppia che abbiamo?** Cosa ci aspettiamo? Nel momento in cui pretendiamo qualcosa, mettiamo l'altro in una condizione di "dover fare" e non di libera scelta. Conoscere cosa ci aspettiamo è un primo passo per uscire da alcuni momenti di impasse in cui la coppia può stazionare e/o soffrire. A volte si crea una collusione tra i due, tra "chi tira la corda e... chi vuole scappare". **Attendere qualcosa in silenzio o voler soddisfare a tutti i costi un modello idealizzato può essere un grande autogol!** Una domanda che mi viene fatta in modo ricorrente è: **"dove si trova il confine tra l'egoismo e la libertà?"**. Non posso dare questa risposta, essa va ricercata dentro ciascuno. C'è un tempo per prendersi degli spazi personali e un altro tempo per amare generosamente (entrambe le cose possono coesistere). L'aspettativa che ciascuno può portare con sé (le due gambe del quadrupede) possono riguardare **tre sfere in cui si vive la relazione di coppia: l'aspetto emotivo e sentimentale, l'area sociale** (quindi i comportamenti/scelte della coppia in relazione al mondo esterno) **e l'intimità sessuale**. Ciascun partner ha delle idee precostituite su come l'altro "dovrebbe" muoversi in questi ambiti di vita, in questi momenti di coppia. Come immaginate si comporti il vostro/a partner in un matrimonio davanti ai vostri amici storici? Oppure, quanti nipotini si aspettano i vostri genitori? Come pensate si debba avvicinare a voi fisicamente il vostro partner? Se vi succedesse un evento spiacevole, cosa vorreste che lui (o lei) facesse? Quello che avete fantasticato facendovi queste domande è solo un esempio di cosa tiriamo fuori dalla nostra valigia di aspettative. A volte possono essere utili se condivise con l'altro, un patrimonio di conoscenza e di autocoscienza dei propri bisogni/desideri. Altre volte, è un ideale a cui l'altro inconsapevolmente dovrebbe tendere e può creare tantissime delusioni e cadute. **Maggiori saranno le aspettative, minore sarà la libertà dell'altro**. Eppure ci sono e ci potranno essere infinite modalità diverse. **Non c'è un solo modello di coppia (il proprio), c'è quello del partner e di tutte le altre possibili combinazioni che si possono trovare insieme**. A volte tra le aspettative c'è quella che il partner colmi le "mancanze": questo se in un primo momento può essere un'illusione che alimenta l'amore, nel tempo diventa una complementarietà rigida e pesante per chi è in una posizione di responsabilità. Quali sono i modelli e le aspettative della tua coppia? Ti piacciono? Funzionano? Anche un piccolo cambiamento concreto può determinare un grande benessere!