

## STILE DI COPPIA E FAMIGLIA D'ORIGINE TRA CONTINUITA' E CAMBIAMENTO

Nell'ultimo incontro ci siamo lasciati con l'esortazione dei genitori di Anna rivolta a Tobi: "Davanti al Signore ti affido mia figlia in custodia, non rattristarla in nessun giorno della sua vita".

E' più di una benedizione e di un consenso, è quasi un ammonimento, è il desiderio di due genitori che la propria figlia abbia una vita serena, un passaggio di "testimone" da loro a Tobi, dove il "testimone" è il bene della figlia.

I nostri genitori, quando siamo usciti da casa per costruire la nostra nuova famiglia, non hanno usato questa formula così solenne, ma sicuramente hanno desiderato per ciascuno il bene, la serenità, la non tristezza.

Proveremo allora ad analizzare la relazione tra la coppia e le rispettive famiglie d'origine, all'interno dei due ambiti di cui abbiamo già trattato:

- CONTINUITA': è il progetto di partenza della coppia, il senso dello stare insieme, l'affetto, le regole concordate.
- CAMBIAMENTO: è legato al ciclo della vita e alla vita stessa; ognuno può cambiare senza che la coppia si perda, ma si potrà invece rinegoziare un nuovo equilibrio.

Nella nostra esperienza di crescita di persone adulte, noi abbiamo costruito contemporaneamente:

un aspetto maturo e responsabile (le scelte di vita, i valori)

un aspetto normativo (le regole che governano le nostre azioni e la nostra vita.)

un aspetto affettivo (le emozioni: gioie, sofferenze, amore, passioni)

Quando due persone s'incontrano, mettono in relazione alcuni di questi aspetti e li condividono, ne costruiscono di nuovi e originali, che contribuiscono a creare uno stile di coppia, altri aspetti restano come patrimonio personale, da utilizzare nelle tante situazioni della vita e sono quelli che provengono dai nostri modelli familiari.

Ognuno nella propria famiglia impara un modo di comunicare, di stare con gli altri, di reagire agli eventi della vita, che è unico.

Quando si diventa coppia, si deve costruire la relazione, la comunicazione, l'azione, tenendo conto di queste diversità. L'errore più grossolano sarebbe quello di obbligare chi ci sta vicino ad agire e comunicare come a noi viene spontaneo.

Ne abbiamo parlato negli incontri precedenti: la prima cosa da imparare è la diversità di chi ci sta accanto, il suo modo di comunicare, anche senza le parole, il suo linguaggio non verbale, che è il più veritiero, che ci dice la verità, il reale coinvolgimento. Gestì ed espressioni del viso e del corpo rivelano più di tante parole.

Spesso il “gioco” della relazione di coppia non è circoscritto ai soli coniugi, ma va allargato alla relazione con la famiglia d’origine, all’ambiente sociale (amicizie, colleghi di lavoro), all’evoluzione del pensiero di ciascuno (legato alle proprie esperienze di vita). E’ opportuno tenere conto di questi fattori perché potrebbero interferire nel rapporto di coppia.

Motivi futili, a volte, possono scatenare forti contrasti o veri e propri conflitti, che contengono alte intensità emotive che stupiscono l’altro, perché non sono coerenti rispetto alla situazione vissuta.

E’ giusto chiedersi se questo contrasto appartiene all’oggi o se richiama situazioni già vissute in famiglia o ancora se appartiene a una situazione esterna alla coppia.

E’ importante conoscersi a fondo, conoscere bene la relazione che abbiamo avuto e che adesso viviamo con la nostra famiglia d’origine, per capire qual è il problema vero, quello che ha aperto la strada a emozioni così forti.

L’irrigidimento di uno o di entrambi che cosa nasconde, quali bisogni, quali paure di essere giudicati o di essere scoperti nelle proprie fragilità o debolezze, quali desideri di cambiamento o quali delusioni non espresse?

Queste sono solo alcune domande che ci possiamo porre per fare il punto della nostra situazione di figli adulti, perché non smetteremo mai di essere figli, come i genitori di essere i nostri genitori, fino a quando saranno con noi. In ognuno di noi è contenuto il bambino e l’adolescente che siamo stati.

Allora possiamo riflettere su com’erano gli affetti e gli equilibri in famiglia, qual era il nostro modo di dialogare, quali erano gli accordi o le tensioni, quali le alleanze o le esclusioni, quali situazioni abbiamo vissuto come punti di forza o quali sono state le critiche, che ruolo avevamo in famiglia, come ci sentivamo? E adesso come vanno le cose, è cambiato il nostro atteggiamento verso i genitori, il nostro modo di parlare con loro, è rimasta qualche questione sospesa e mai affrontata? Ci sentiamo o ci siamo sentiti sostenuti da loro nelle nostre scelte adulte? Come ci siamo rapportati con i nostri genitori singolarmente, quali modelli maschili e femminili abbiamo fatto nostri.

Le parole chiave, lo abbiamo già discusso, sono: dialogare, comunicare, negoziare. Uno dei compiti primari di un giovane adulto è di individuarsi e differenziarsi rispetto alla famiglia d’origine, per costruire la sua autonomia. Se questo processo non si è ben sviluppato durante la giovinezza, possono sorgere alcune difficoltà nell’età adulta.

Differenziarsi non significa mettere distanza fisica, non è separazione emotiva e neppure avere opinioni diverse, differenziarsi significa fare delle scelte rispetto ai modelli genitoriali di riferimento in quei tre aspetti che ho in precedenza esposto: di responsabilità/maturità, normativo, affettivo, differenziarsi è crescere emotivamente, separarsi senza rompere i legami.

Costruire legami adulti comporta rispetto e valorizzazione reciproci, significa accogliere la diversità, vivere un conflitto come occasione per costruire un nuovo equilibrio, mettere il Signore al centro del nostro progetto e cammino di coppia,

lasciandoci condurre da Lui, utilizzare la preghiera per migliorare la conoscenza di sé e per superare difficoltà momentanee. Queste ultime parole sono la sintesi dei vostri interventi dopo il lavoro di gruppo della volta scorsa, a gennaio.

Quando ci si sposa, quest'evento avvia un adeguamento fra più generazioni all'interno della famiglia allargata:

- i nonni entrano definitivamente nell'età anziana
- i genitori " invecchiano" e ritornano a vivere come coniugi, quando anche l'ultimo figlio se ne va
- i figli entrano a pieno titolo nell'età adulta e si avviano alla costruzione della propria vita autonoma

Uscendo dalla famiglia abbiamo messo in moto sentimenti e comportamenti che stanno agli antipodi:

autonomia - dipendenza

coinvolgimento - indifferenza

responsabilità - vincolo

libertà - regole

La capacità di costruire e mantenere un legame da adulti dipende molto dal modo in cui in famiglia abbiamo costruito i processi di attaccamento e di autonomia e da come abbiamo coniugato il bisogno d'intimità con quello di crescita.

Il matrimonio è il cambiamento tra due sistemi, genitori e figli, per crearne un terzo, la coppia. Perciò avere ben chiari i punti di forza e di debolezza nella relazione con i nostri genitori, ci consente di curare bene il rapporto con loro, per trarre il massimo beneficio affettivo, e di evitare interferenze che possano in qualche modo acuire i contrasti.

Esistono sempre due verità in un conflitto, due posizioni che ciascuno ha il dovere di spiegare, di far capire all'altro, evitando: arroccamenti - isolamento - "punizioni" per comportamenti non desiderati o inattesi - alleanze con le rispettive famiglie d'origine o con gli amici, che possono trasformarsi in alleanze "contro" il coniuge attivando un pericoloso triangolo.

Conoscersi a fondo, analizzare i legami, comunicare sulle relazioni ci permette di riconoscere per esempio se l'emotività emersa in una discussione, appartiene all'oggi oppure è legata o richiama situazioni passate.

Nel lavoro di gruppo vi chiederò di lavorare individualmente nella prima parte, per poi confrontarvi in coppia, e di riflettere sui vostri genitori, come coppia coniugale, individuando e scrivendo quali modelli positivi avete portato nella vostra coppia o siete in grado di riconoscere nel vostro quotidiano, e quali invece avete abbandonato e non vorreste replicare.

In seguito vi chiederò di rispondere a una serie di domande per ricostruire il modo in cui la vostra coppia si è formata e funziona, tenendo conto delle reazioni della vostra famiglia all'annuncio delle vostre nozze.

L'ultima richiesta è di provare a definire la vostra posizione attuale rispetto alla coppia. Sono indicati quattro possibili stili di coppia:

1. IMPEGNO
2. COMPROMESSO
3. RINUNCIA
4. DISIMPEGNO

Provate a collocarvi in una di queste modi relazionali, scegliendo singolarmente, e poi motivate l'esclusione delle altre tre, scrivendo quali sono i limiti dal vostro punto di vista. Poi confrontatevi in coppia.

Volutamente in questa fase non darò definizioni a queste quattro parole che trovo suggestive.

IMPEGNO - è sostenere il rapporto con comportamenti volontari, è voglia di lottare e di combattere per la relazione e i progetti che si stanno costruendo.

*Limite:* ci deve essere sempre un compito preciso e circoscritto su cui convogliare l'energia.

COMPROMESSO - è capacità di negoziazione

*Limite:* c'è abbassamento delle emozioni e delle capacità di cambiamento. Se è lo stile prevalente, può essere insoddisfacente per entrambi.

RINUNCIA - ha un aspetto positivo, lasciare il campo alle tensioni e uno negativo, subire passivamente ciò che l'altro propone, accantonando i nostri desideri.

*Limite:* comporta un calo dell'investimento emotivo, ritiro affettivo fino alla disistima.

DISIMPEGNO - ha un aspetto positivo, è occasione di cambiamento di ruolo, di comportamento, di confini, consente all'altro di crescere, gli lascia spazio, e uno negativo, c'è il rischio dell'abbandono della relazione e di provare frustrazione e ostilità.

*Limite:* si possono provare sentimenti d'ira, rancore, indifferenza.

Tutti questi comportamenti sono presenti nella coppia, l'importante è che nessuno di essi prevalga sull'altro, non esiste un solo stile di coppia per tutta la vita. Viceversa, nel corso della storia di una coppia possono essere vissuti molti e diversi modi di stare insieme, cito i principali:

GLI AMANTI sembra il ruolo più adatto

*Limite:* se vissuto rigidamente, non consente nel tempo l'apertura affettiva ai figli.

FRATELLO/SORELLA: c'è una differenza di potere e di responsabilità.

*Limite:* squilibrio nella coppia

MAESTRO/ALLIEVO: uno solo sa, l'altro ascolta e impara, è un privilegio e una dipendenza.

*Limite:* gelosia verso chi sa

EROE/SEGUACE: c'è un'attribuzione di capacità e di compiti, sentimento di ammirazione e desiderio di emulazione.

*Limite:* si sviluppa disistima se non si raggiunge il modello, sentimento di frustrazione.

SALVATORE/SALVATO: risponde ai bisogni e alle sofferenze.

*Limite:* crea dipendenza

Tutti questi stili, e altri ancora, possono essere vissuti da una coppia nell'arco di una lunga vita insieme; ciò che conta è che, se sono vissuti rigidamente, impediscono la

crescita individuale o limitano la coppia nella possibilità di cambiamento evolutivo. Se vissuti in modo flessibile e alternato, invece, possono appagare il bisogno di entrambi di avere tutto dalla persona amata.