

Le fasi coniugali

Sono molte le fasi che caratterizzano la vita di coppia. La prima è quella della simbiosi, per poi passare attraverso quella della differenziazione, della sperimentazione, del riavvicinamento e della mutua interdipendenza. Non sempre l'evoluzione riesce a completarsi, e questo determina l'insorgenza di problematiche più o meno dolorose, o la rottura del rapporto. Vediamo queste fasi nel dettaglio.



di Tatiana De Santis*



Spesso si idealizza il matrimonio concependolo come una forma statica, che deve rimanere identica nel corso degli anni; ma il matrimonio è un processo, non una condizione data! A volte, i partner si preoccupano solo che la loro relazione non si rompa, piuttosto che affrontare eventuali conflitti e un'inevitabile evoluzione/crescita del rapporto. Come preparazione al matrimonio sarebbe importante abituarsi all'idea che ogni fase di sviluppo comporta crisi che sono tipiche e assolutamente normali, che è proprio la tensione al superamento adeguato di queste crisi tipiche che mantiene viva l'unione. Non è infatti l'emergere delle crisi che è patologico, ma è il cercare di evitare queste crisi di maturazione, in sé assolutamente normali.

Legandosi a un partner non si cerca soltanto una soddisfazione o conferma temporanea, ma si vuole costruire insieme ad esso la propria vita, impegnarsi in un percorso comune, costruire la propria casa, formare una famiglia, trovare un proprio stile di vita. Formare una coppia stabile ha un carattere di esclusività non solo di fronte ad altri possibili partner, ma anche rispetto alla famiglia di origine, dalla quale, costruendo la propria famiglia, si avvia a conclusione il processo di individuazione e autonomia.

Nel ciclo di vita di una coppia possiamo ipotizzare diverse fasi evolutive, come scrivono E. Bader e P. Person nel loro manuale.

La coppia attraversa inizialmente la fase della simbiosi, poi quella di differenziazione, di sperimentazione, di riavvicinamento e di mutua interdipendenza. Non sempre l'evoluzione riesce a completarsi, e questo significa l'insorgenza di problematiche più o meno dolorose, o la rottura del rapporto.

Vediamo brevemente ognuna di queste fasi.

1) SIMBIOSI

Questa è la fase del cosiddetto "innamoramento", in cui c'è una fortissima idealizzazione dell'altro. Da innamorati si percepiscono solo le somiglianze, si annullano le differenze, si attribuisce più fiducia all'altro che a se stessi, si delega all'altro la soddisfazione dei propri bisogni.

2) DIFFERENZIAZIONE

Questo è lo stadio successivo a quello simbiotico nell'evoluzione della coppia. La differenziazione è conseguenza alla delusione che l'altro non è la figura idealizzata creata nella fase di innamoramento. Questa fase è anche detta del "risveglio", e suscita sentimenti contraddittori: da una parte è deludente constatare le differenze, le divergenze; dall'altra può diventare gratificante e stimolante scoprire l'altra persona nella sua unicità.

In pratica una coppia evolve dallo stato simbiotico a quello della differenziazione quando comincia a pensare in maniera indipendente e vi è uno spostamento verso l'introspezione.

Le difficoltà diventano più intense quando uno dei due non è pronto, e mette in atto tutti i tentativi per mantenere lo status quo della simbiosi. In questo caso il cambiamento viene visto come un segnale di deterioramento patologico del rapporto, anziché come un naturale processo evolutivo.

3) SPERIMENTAZIONE

In questa fase del ciclo vitale della coppia è molto difficile scendere a compromessi, negoziare, perché c'è distacco emotivo. Caratteristica saliente di questa fase è "la distanza", la coppia è competitiva e non c'è empatia: è lo stadio in cui prevale il "me". Nessuno dei due partner vuole mollare, combattono e discutono in modo non pacifico, non c'è connessione emotiva. È importante in questa fase per poter giungere a quella successiva assumersi la responsabilità della propria rabbia.

4) RIAVVICINAMENTO E L'INTERDIPENDENZA

Si giunge ad un nuovo contratto relazionale ben diverso da quello simbiotico. Si torna dal partner per risolvere i conflitti insieme. I due elementi della coppia sono indipendenti, ma allo stesso tempo sono in grado e vogliono dare all'altro. È la fase in cui si scopre che il difetto dell'altro fa sorridere, è la fase in cui se i due discutono lo fanno sui contenuti e non sulla persona.

Il matrimonio è dunque un viaggio che va affrontato con coraggio e consapevolezza; bisogna scegliere il giusto compagno, avere chiara la destinazione e partire, sapendo che potranno esserci ostacoli, cambiamenti di percorso ma consapevoli che ad ogni tappa si gusteranno paesaggi indimenticabili e si porteranno via souvenir unici. Un viaggio che si spera sia... di sola andata!!

*Psicologa
Esperta in Sessuologia Clinica