

Coppia e intimità

*Oltre le proprie paure
per incontrare l'amore*



di Federico Sandri
Psicologo, Sessuologo,
Docente presso il Centro Italiano
di Sessuologia di Bologna (CIS)



di Maddalena Misculin
Psicologa

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai [...]

Franco Battiato "La Cura"

E' possibile abbassare le difese quando si sente il sostegno reciproco? Quando si arriva all'amore incondizionato, alla cura di sé e dell'altro? "La Cura", una poesia musicata da Franco Battiato, esprime alcuni aspetti di un rapporto che vede nel sostegno e nella cura reciproca i fattori cruciali per la costruzione della vicinanza e dell'amore di coppia.

Prendersi cura dell'altro senza rinunciare alla cura di sé. Esserci senza fondersi nel rapporto, individuarsi e perdersi, ma solo per un attimo, per poi ritrovarsi in coppia senza la paura di traumi e frustrazioni. Appoggiarsi all'altro per guardare oltre il profilo delle sue spalle ma senza gravare con il nostro peso sulla sua volontà di esistere, senza franare e confondersi con lui: mescolare i colori delle nostre intimità con la libertà di riscoprirci individui singoli e al tempo stesso coppia.

Quante volte abbiamo sognato di vivere e condividere con altre persone le emozioni, i nostri pensieri intimi, i bisogni e la felicità che sentiamo? Ci piace immaginare di poter trovare nell'altro il nostro paradiso perduto; l'altro sarà il salvatore che ridonerà alla nostra vita il senso che avevamo

perso dopo l'inguaribile separazione dal nucleo fusionale materno.

Troppo spesso ci rendiamo conto di non avere più entusiasmo nel relazionarci; realizziamo di non trovare più stimoli, o di vivere nella paura di essere feriti, di esporci, di amare, di lasciarci andare; scopriamo di essere immersi nelle preoccupazioni, nelle ansie, nel quotidiano.

Intimità non è una parola con cui abbiamo molta confidenza. Riporta alla memoria altri termini inquietanti (vulnerabilità, debolezza, dipendenza) che si oppongono a volte all'idea di ciò che siamo, o crediamo di essere, o vorremmo essere... o di ciò che ci chiedono di essere.

Intimità vuol dire mostrarsi per ciò che si è: agire allo scoperto, senza sotterfugi, senza dire altro rispetto a ciò che si pensa; e tuttavia senza dare per scontato che sia necessario dirlo semplicemente perché "lo pensiamo". L'intimità è un paradosso, perché non è nella sola vicinanza che siamo intimi, ma è anche vero che senza la stessa vicinanza, sottintesa o anche metaforica, intimi non lo saremo mai. L'intimità è un sussurro che da vicino si può sentire con il rischio di deformarne il senso; lettere mute che escono dalle labbra che nella lontananza si arricchiscono di mistero con la possibilità di non essere ascoltate da nessuno.



E' inutile ingannarsi. Nessuno può negare quanto mostrarsi sia rischioso, gli esiti indesiderabili a cui può esporre: tristezza, delusione, rabbia, paura sono le emozioni che spesso sperimentiamo nell'incontro con l'altro - sia esso reale, immaginato, riflesso o sognato. In alcuni casi non ci mostriamo per timore di ferire, come se i nostri sentimenti fossero pericolosi strumenti d'offesa, come se in noi ci fosse un'unicità violenta, una specificità che abbiamo imparato a temere.

Essere intimo richiede coraggio, così come richiede fermezza qualsiasi genere di scelta che ci avvicina all'altro e alla relazione con lui.

Coppia, sessualità e intimità nascono dall'intrecciarsi di due persone che scelgono di guardarsi l'uno nello specchio dell'altro. Naturalmente per far tendere una relazione all'equilibrio è necessario che ambedue i partner siano i rispettivi e vicendevoli oggetti d'amore.

Perché tutto funzioni al meglio la coppia deve stabilirsi attorno a un intento condiviso, quello di essere il terzo oggetto d'amore dei due partner. La coppia, come un bimbo bisognoso di cure, richiede implicitamente di essere un mutuo oggetto d'amore, uno scambio intenzionale alla base del quale compiere una scelta e operare per un investimento in termini creativi. Affinché questo investimento avvenga, è necessario che due persone si incontrino a partire dalla negoziazione non solo di un sentimento ma anche di un territorio, di uno spazio cognitivo ed emotivo, di una vicinanza che si alimenta con una reciproca interazione. Detto in altri termini: ogni coppia cresce se l'altro, nella sua peculiare diversità, non è vissuto come minaccioso invasore che limita e osteggia il delicato equilibrio della propria individualità; ma se al contrario viene letto come un tramite per vivere insieme un benessere che da soli è irraggiungibile.

Eric Berne (fondatore dell'Analisi Transazionale) la individua nella capacità di relazionarsi in modo libero, profondo, completo, totale, senza secondi fini e soprattutto potendo essere se stessi. L'uomo si relaziona dalla nascita alla morte, tende a ricercare l'intimità - per quanto in modo molto differente per ogni fase del ciclo della propria vita. Ognuno di noi sperimenta modelli diversi di intimità che dipendono dal partner, da quello che desideriamo investire nel rapporto, dalla qualità della coppia che desideriamo creare: al punto che lo stesso concetto di intimità non smette di evolvere nel corso dell'esistenza di una persona.

La qualità della relazione dipende molto dalla capacità che ogni individuo ha di essere se stesso e di creare quella magia, quell'alchimia che è proprio la relazione, il contatto, lo scambio, la condivisione e il reciproco nutrimento. Ricercare il reciproco nutrimento non significa tuttavia corrispondere all'altro la quantità di amore che gli abbiamo richiesto; ma leggere le sue richieste e i suoi bisogni alla luce di una visione lucida di sé e del rapporto, scevra da letture narcisistiche. La relazione diviene quindi il terreno dove empatia, sintonia, comprensione, perdono e amore possono crescere in modo sano, possono svilupparsi e aiutare la persona ad evolvere nel ritrovarsi e superarsi.

Si può parlare di intimità per un rapporto che permette a due o più individui di vivere quotidianamente l'uno accanto all'altro senza alcun disagio, in partico-



lare nella vita domestica. In generale, l'intimità si può definire come una condizione di particolare prossimità, fisica ed emotiva, fra esseri umani che scelgono di condividere qualcosa di più profondo dalla sola vicinanza prossemica. Qualcosa che va oltre e prevede una capacità individuale di prendersi carico della propria esistenza, di quella dell'altro e della coppia, in termini di unità identitarie scisse, ma allo stesso tempo intersecate le une con le altre.

C'è intimità quando è possibile favorire la capacità di ciascuno di sperimentarsi come separato, uguale, simile ma diverso all'altro all'interno di un rapporto; tutto questo nel rispetto di una continua alleanza che può prevedere anche la distanza fisica, ma vissuta come parametro per misurare la vicinanza esistenziale.

L'intimità di una relazione esige che ciascuna persona sappia, prima di tutto, trovarla in se stessa: e cioè che sappia convivere coi propri istinti, pensieri, valori e con la propria solitudine esistenziale; che sappia integrarli per poterli scambiare con l'altro, senza pretendere che l'altro funga da anestetico per la propria angoscia. E' evidente che ogni coppia è un "work in progress" che prevede un'espressione, un'integrazione, un incremento dell'intimità nel tempo e nella conoscenza. Chi scappa da sé perché teme la propria angoscia, scapperà anche dall'altro. Anche se l'amore guarisce, il partner non è il "terapeuta". L'intimità cresce e diventa più solida e profonda quando siamo disposti ad accettare la nostra e l'altrui vulnerabilità, legittimando l'esistenza delle fragilità da cui ognuno di noi cerca di fuggire.

In senso romantico, l'intimità si ha quando la coppia si scambia effusioni, attenzioni reciproche o quando si trova in uno stato di particolare complicità, affetto, comunicazione autentica e sincera dei sentimenti

e delle sensazioni.

L'intimità in questo senso è anche avvicinata, come sinonimo, alla sessualità di coppia, di cui essa esprime l'aspetto emotivo più che quello strettamente erotico e fisico. Si dice, di una coppia affiatata, che gode di una buona intimità

quando si nota una particolare alchimia, quando la distanza fisica non invalida gli sguardi complici che l'un l'altro si scambiano.

Ma come esprimere l'intimità, come crescere in intimità?

Come comunicare i sentimenti? Come diventare sempre più profondi? Come lasciarsi andare l'un l'altro? Come esprimere i desideri? Come sviluppare il contatto corporeo? Come condividere speranze, progetti, valori?

A queste domande bisogna rispondere costruttivamente e concretamente, fino ad arrivare alla soddisfazione reciproca, che va comunque alimentata, senza credere di essere arrivati: il rapporto di coppia è l'inizio del viaggio, non il punto d'arrivo.

E' la parola a mettere in relazione i mondi interni, è la parola che libera. Quindi tutto ciò che aiuta la capacità di comunicare va utilizzato e sviluppato: non è una questione di tecnica ed è un compito infinito, per essere sempre più se stessi, autentici in rapporto al partner. Vanno incrementate le interazioni positive, in modo tale che sia una soddisfazione stare vicini, essere intimi. Se invece si continua a sottolineare il negativo, a dare giudizi sommari, a interpretare la personalità dell'altro, a imporre regole che creano distanza, ordini perentori e cose simili - in due parole a "mettersi sopra" -, il partner tenderà a fuggire, ad andare nel luogo e con le persone in cui e con cui è soddisfatto.

Il clima emotivo dell'intimità va costruito consapevolmente, miglio-

rando il rapporto, chiedendosi, volta per volta, cosa fa piacere a se stessi e al proprio partner: un bacio? Un abbraccio? Una frase affettuosa? Una battuta umoristica? Un dialogo profondo? Non possiamo vivere la realtà di un sentimento al quale non ci dedichiamo. E' fondamentale prendersi cura l'uno dell'altro. Se abbiamo scelto di essere in coppia è necessario che l'amore cresca, interiormente ed esteriormente, costantemente in noi. Non si capisce perché nel lavoro e nello sport l'impegno costante e l'allenamento siano considerati fondamentali, mentre l'intimità dovrebbe realizzarsi spontaneamente: anche i sentimenti e la sessualità vanno "allenati" esprimendoli. Ovviamente nessuno è perfetto e chi pretende di esserlo inganna se stesso oltre che l'altro. Allora nell'intimità si comunica e ci si accetta reciprocamente per come si è, non per giustificare i sintomi, ma per migliorare nella ricerca del piacere, della gioia e della felicità. La colpevolizzazione blocca, mentre l'accettazione e l'assunzione di responsabilità permettono di intravedere piccoli miglioramenti attuabili. Non dobbiamo pretendere di fare la rivoluzione totale (cosa irrealistica e magica), è opportuno creare un piccolo cambiamento al giorno (basta un pensiero o un gesto nuovo...) che va nel senso di un miglioramento e dell'arricchimento del rapporto che abbiamo scelto di costruire.

Una condizione di particolare prossimità, fisica ed emotiva, fra esseri umani che scelgono di condividere qualcosa di più profondo dalla sola vicinanza fisica.