

Di-verso/Verso di

Il processo di separazione e connessione in una coppia, secondo la logica delle differenze individuali e dei bisogni essenziali

Di Giada Bruni – Psicologa, Psicoterapeuta della Gestalt – www.cipog.com

Sono convinta che le relazioni che ognuno di noi riesce a stabilire con l'altro da sé, siano motivo delle più grandi gioie o delle maggiori sofferenze, e questo è particolarmente vero nelle relazioni di coppia, dove gli investimenti affettivi più profondi, possono generare grandi aspettative e drammatiche delusioni.

Da qui il mio interesse personale, professionale e umano di specializzarmi nella Psicoterapia di coppia, e il tentativo di questo scritto di essere un altro piccolo pezzetto di bussola per tutti coloro che ancora cercano, e non vogliono perdersi nel labirinto del diventare e dell'essere una coppia, rimanendo anche se stessi.

Uno speciale ringraziamento va ai miei clienti che in coppia, coraggiosamente, scoprono la parte più intima, fragile e preziosa di se stessi, trasformando il mio lavoro e la mia esperienza giorno per giorno, allontanandolo sempre di più dalla teoria; ma un grazie va anche ai miei amici, maestri, ai miei genitori e al mio compagno e ai tanti modi con cui ho visto che è possibile vivere o morire in una coppia e imparare da questo.

Questo articolo si ispira ai workshop internazionali tenuti da Robert e Rita Resnick sulla Terapia di Coppia.

La principale tematica presente in una relazione di coppia riguarda i principi di connessione e di separazione basati sul confronto delle differenze, che inevitabilmente ogni partner racchiude in sé, e del modo con il quale queste vengono gestite nella relazione, generando conflitto o andando a nutrire il legame affettivo.

Spesso infatti è proprio sulla differenza che la relazione viene messa in discussione, ma è altrettanto paradossalmente vero che solo attraverso il riconoscimento di questa, diventa possibile il contatto pieno e autentico con l'altro.

Proprio le differenze di ognuno di noi infatti, il nostro personale modo di percepire il mondo e costruire significati, vanno a costituire la nostra identità, il nostro essere individui unici e separati, che solo in virtù di tali diverse caratteristiche e attraverso la consapevolezza di queste, possiamo entrare realmente in relazione con l'altro, creare la connessione.

In molti casi però la diversa modalità di percepire il mondo, la fenomenologia di ogni partner, viene vissuta come criticismo o tradimento all'interno di una relazione di coppia, e la comunicazione diventa: "Se non percepisci le cose nello stesso modo in cui io le percepisco mi tradisci, dovresti vedere il mondo come io lo vedo!".

Secondo la Psicoterapia della Gestalt, non può esistere relazione senza consapevolezza delle differenze.

Per avere una relazione infatti devono esistere almeno due persone distinte da un confine, il quale ha due funzioni, quella di separare e quella di connettere (da qui il concetto di confine di contatto), ma alcuni sembrano perdere la funzione di connessione presente nel confine, finendo

per vivere la differenza come sensazione di dolorosa separazione, che nella coppia diventa senso di isolamento.

La differenza è dunque il ponte levatoio attraverso cui entrare in relazione, è l'eccitazione che si genera sul confine di contatto nell'incontrare l'altro percepito come diverso: senza questa differenza infatti non vi è confine né contatto, non essendo possibile una relazione basata sulla consapevolezza delle differenze, che implica necessariamente la ricerca del modo con cui posso incontrare l'altro.

Ma cosa rende realmente difficile costruire una relazione di coppia basata sul riconoscimento reciproco delle differenze?

Il conflitto, il conflitto derivante non dalle imprescindibili differenze, ma creato dal tentativo di eliminarle.

Quando provo a farti diventare come me, e tu resisti, la differenza si trasforma in conflitto.

Bob e Rita fanno questi esempi:

Uno dice: "A me piace questa foto" e l'altro risponde.: "Come può piacerti, non vedi che è sfocata?" e "bla bla bla...".

E ancora, immaginiamo di passeggiare sul lungomare una sera d'estate insieme al nostro compagno/a, con solo due euro in tasca ed entrambi con la voglia di mangiare un gelato, uno alla crema e l'altro al limone, allora gelato alla crema o al limone?

Molti vivono la differenza come minaccia, se non prevale il mio punto di vista prevarrà sempre l'altro e quale delle due visioni potrà sopravvivere? *mors tua vita mea...*

La via d'uscita in questo caso, data l'incompatibilità dei due gusti e la quantità di denaro, diventa la negoziazione: prendi tu il gusto che ti piace, non è un dramma, oppure possiamo confrontarci sul fatto che in questo momento tu, o magari io, ho più bisogno di mangiarmi un gelato, siamo due, individui separati, diversi, seppur in relazione!

Ma quando la differenza si trasforma in conflitto non c'è più spazio per la negoziazione e si dà inizio ad una battaglia per il riconoscimento dell'unicità di un' unica posizione fino ad arrivare all'esplosione, che inevitabilmente conduce al ritiro in se stessi, alla separazione che trascende nell'isolamento.

La capacità di confronto in una coppia che riconosca legittimità alle differenze e possa accoglierle reciprocamente, diventa dunque l'unico modo possibile di mantenere la relazione, perché ci sarà sempre un momento in cui salteranno fuori delle divergenze.

Purtroppo però in molti casi la percezione della differenza ci fa temere per la sopravvivenza, (quando perdiamo la confluenza), e questo poggia spesso sulla storia personale di ognuno di noi, nella quale è possibile che abbiamo vissuto un qualche tipo di minaccia legata a questa esperienza.

Il pericolo della differenza vissuta come rischio per la sopravvivenza, quando non vi è lo spazio per un confronto sulle differenze, viene quindi gestito volendo annullare le diversità, ma anche negando un possibile accordo e quindi sempre attraverso il conflitto, il quale non è di nuovo altro che un tentativo di difendersi da una reale vicinanza tra due individui costituzionalmente separati. A tale proposito ci sono persone che in coppia, per proteggersi, devono mostrare il proprio disaccordo anche quando in realtà sono d'accordo, e il dialogo si svolge più o meno così:

"Fa freddo, hai freddo?"

"Non proprio freddo, direi freschino"

"Hai fresco?"

"Non direi, forse sto scomodo"

"Stai scomodo?"

"No, non proprio scomodo"

...e così via, fino al litigio.

Per questi motivi in una relazione di coppia, è sempre importante che le persone imparino a confrontarsi con le differenze, anziché fare in modo che le differenze si incontrino, per imparare a non combattere per il predominio di una sull'altra, generando un conflitto di coppia; un po' come quando due paesi lottano tra loro per eliminare le reciproche differenze entrando in guerra: sia tra i paesi che le persone, vi è sempre il fantasma della sopravvivenza e le nazioni talvolta cercano un pretesto per combattersi, mentre le coppie non riescono a ricordare perché ieri sera hanno litigato furiosamente.

Le nazioni infatti, come le persone, hanno lingue, storia, cultura, tradizioni ed esperienze differenti.

La differenza sostanziale tra individuo e individuo, è riconducibile essenzialmente ai bisogni fondamentali di ognuno di noi, che vanno a costituire l'essenza della nostra personalità e stabiliscono ciò che può realmente rendere soddisfacente la mia vita di relazione o meno.

Ad esempio, se una donna ha avuto un padre silenzioso o poco presente ed ha sofferto di questo, potrà desiderare che il partner abbia un atteggiamento responsivo, per colmare un suo bisogno essenziale (core need).

Se questa donna rinuncerà a questo bisogno centrale e significativo, sarà pressoché impossibile che possa realizzare una relazione in cui sentirsi appagata.

Per questo rinunciare ai propri bisogni fondamentali, che costituiscono la differenza sostanziale di ognuno di noi, basata in parte sulla nostra storia, non è mai un dono fatto all'altro, ma la premessa per far naufragare una relazione di coppia.

Il vero problema dei bisogni fondamentali però, è quello di poter differenziare ciò che mi hanno inculcato come bisogno (gli introietti, ovvero tutto ciò che credo sia una mia profonda necessità, ma in verità mi è stato insegnato e lo ho assorbito inconsapevolmente dal mio ambiente), da ciò che ho acquisito attraverso la mia personale esperienza e quindi appartiene profondamente a me come essere unico, diverso e non catalogabile in alcuna categoria precostituita.

Il primo passo è quindi quello di riconoscere quali sono i miei bisogni essenziali, distinguendoli da quelli introiettati, per consapevolizzare ciò di cui ho realmente bisogno perché diventi possibile fare ciò che realmente voglio, essere finalmente me stesso, fuori dagli schemi restrittivi che non mi appartengono (Bob dice: "fai ciò che realmente vuoi, persino se lo vuole anche tua madre!").

A tale proposito Rita fa un esempio rispetto a come può essere vissuto il tradimento in una coppia: uno degli interrogativi che emerge riguarda la rottura della monogamia e se tale accadimento può segnare o meno la fine di una relazione. In realtà, nonostante la nostra cultura sostenga il contrario, un tradimento può anche non distruggere un rapporto di coppia o può addirittura migliorarlo. La questione non è il tradimento in sé, ma dipende da quanto è importante per il partner che ha subito il tradimento essere l'unico per l'altro in quella relazione, se questo rappresenta un suo reale bisogno o se è ciò che gli è stato insegnato essere giusto in assoluto. In certi casi la monogamia garantisce il legame, altre volte c'è bisogno di avere quattro figli prima di sentirsi al sicuro in una relazione, ma cosa desidero veramente e di cosa invece mi hanno insegnato ad aver bisogno?

Quali bisogni ho realmente sperimentato, riconoscendoli come appartenenti alla mia profonda identità, e quali invece riconosco solo perché trasmessi da qualcun altro? Questi ultimi potrebbero essere più o meno importanti per me.

Soltanto mostrandosi per come si è realmente, avremo la possibilità di scoprire se l'altro è autenticamente compatibile con noi, nessuna relazione di coppia basata sulla fiducia può infatti sopravvivere rinnegando la propria identità, la propria diversità, i propri bisogni.

La vera sfida dello stare in coppia diventa quindi, per ognuno di noi, quella di consapevolizzare ciò di cui abbiamo profondamente bisogno, per poter esprimere chi siamo realmente, attraverso il confronto, la negoziazione, la paura della perdita, ma finalmente capaci, in quanto individui unici, separati e diversi, di essere autenticamente noi stessi e quindi connettersi davvero con l'altro: incontrarsi sulle differenze anziché fare in modo che le differenze si incontrino.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

AA.VV., *"GATLA Reader"*, materiale a circolazione interna del Gestalt Associates Training di Los Angeles, Santa Monica , 2006.

Bruni G., *"Il confine di contatto"*, Pubblicazione sul sito C.I.P.O.G, Roma, 2006.

Ginger, S., *"La Gestalt Terapia del Con-Tatto emotivo"*, Ed. Mediterranee, Roma, 1990.

Perls, F., *"L'approccio della Gestalt"*, Astrolabio, Roma, 1977.

Perls, F., Hefferline, R. F., Goodman, P., *"Teoria e pratica della Terapia della Gestalt"*, Astrolabio, Roma, 1971.

Yontef, G., Ph. D., *"Gestalt Therapy: an introduction"*, The Gestalt Journal Press, New York, 1993.