

La salute della coppia? **Realizzarsi dentro il «noi»**



Mariolina Ceriotti Migliarese

domenica 27 giugno 2021 sul quotidiano *AVVENIRE*

La buona salute di una famiglia si basa sempre sulla buona salute della coppia che le ha dato origine: l'amore del singolo genitore per i propri figli non è sufficiente, da solo, a costruire quel solido fondamento di speranza che permetterà anche a loro di avventurarsi verso relazioni stabili. *Ma cosa fonda la salute psichica di una coppia? Cosa permette a un uomo e a una donna di continuare a stare bene insieme, e di sopravvivere al passare del tempo senza che la loro relazione si trasformi un po' alla volta da amore a sopportazione?*

Molte sono le variabili dello stare bene insieme, ma una è a mio avviso cruciale: si tratta di **trovare il giusto equilibrio tra il "sé" e il "noi"**; come scrive lo psicoanalista Philip A. Ringstrom, la salute psichica della coppia richiede la capacità di mantenere il rapporto in modo dinamico, perché possa permettere la «realizzazione dell'esperienza del sé nel contesto di una relazione intima». In parole più semplici, questo significa che in un rapporto sano ciascuno dei due coniugi deve trovare nell'altro un buon alleato, qualcuno che lo stimola e lo sostiene nel suo percorso di crescita personale e non lo imprigiona nella relazione, trasformando la coppia in uno spazio asfittico. Nel matrimonio non si tratta di rinunciare a se stessi, ma di continuare a crescere per fare di sé un dono migliore, perché solo questo fa di noi persone capaci di attirare l'amore spontaneo dell'altro. Ma la vita in due non è una questione teorica: l'amore reciproco passa attraverso adattamenti costanti e richiede la disponibilità a essere flessibili rivedendo quando necessario anche i nostri obiettivi; nella vita quotidiana ci scontriamo infatti con una serie infinita di piccole/grandi decisioni pratiche: **la distribuzione dei compiti** (chi cucina? chi pulisce? chi fa la spesa?); **la definizione dei ritmi vitali**, tra lavoro e famiglia (quale spazio dare alla famiglia e alla professione?); **la gestione economica** (quale conto corrente? **dove mettiamo lo stipendio?** come decidiamo le

spese?). Queste e altre questioni sono il nostro banco di prova quotidiano, che si fa ancora più complesso con la nascita dei figli. Ognuna di queste scelte non ha solo un peso concreto, ma è dotata anche di una forte valenza simbolica: è infatti attraverso queste e molte altre scelte anche piccole e quotidiane che la coppia prende la sua fisionomia specifica e definisce non solo quale spazio e valore riservare ai progetti personali di ciascuno ma anche come i legittimi progetti personali devono venire a patti con il nuovo "progetto-famiglia" condiviso da entrambi.

È evidente allora che i primi accordi non possono bastare: la coppia giovane non può prevedere quale sarà il suo futuro né a quali sfide dovrà andare incontro.

È necessario tenere aperto quel complesso e stimolante "lavoro psichico" di coppia che consiste nel confrontarsi, scontrarsi, mediare e finalmente trovare un accordo che tenga conto di entrambi; un lavoro psichico talvolta anche faticoso, ma che è il segno caratteristico di ogni relazione davvero vitale.

Questo "lavoro psichico" tra io e noi, tra continuità e cambiamento, è ciò che permette alla relazione di modificarsi nel tempo mantenendosi sempre vitale: le crisi più gravi si verificano proprio quando questo confronto è insufficiente; quando, forse per un malinteso amore di pace, si rinuncia a dare voce a ciò che non ci permette più di trovare nella relazione il luogo nel quale sentirci davvero a casa.