



Coppia: parola che deriva dal latino “copula” che significa congiunzione, legame. Con questo termine si vuole indicare la relazione interpersonale che intercorre tra due persone. Il termine generalmente si riferisce a rapporti in cui ci sia confidenza, coinvolgimento e intimità. Morris nel libro “*La scimmia nuda*” affermava che è la natura dell’uomo a portarlo inevitabilmente verso la coppia. Nel 2001 Neuburger definisce la coppia come la storia di un incontro che dura, cioè di due persone che si sono incontrate e che per varie ragioni non si separano; sono persone che dal momento in cui si sono conosciute hanno stabilito un legame molto particolare, che le porta ad essere parte microistituzionale che si definisce coppia. Affinché una coppia venga definita tale è importante notare la durata del legame in quanto non si può parlare di coppia se non si stabilisce un’intesa duratura. Il mantenimento dell’unione sembra essere fondato principalmente sulla scelta di un elemento comune, che coordina la storia. Si può comunque affermare che affinché due persone creino una relazione duratura e stabile, è fondamentale che vi siano delle affinità. E’ importante, ad esempio condividere interessi ed hobby, avere valori comuni, avere un progetto di vita insieme (“guardare nella stessa direzione”), avere qualità psicologiche affini, etc. Questi aspetti sono la base e il presupposto di una relazione d’amore. L’errore più facile da compiere quando si è legati ad un’altra persona è quello di “fondersi” con l’altro e creare un tutt’uno. In tal modo si crea, o è molto facile che si provochi, confusione. Il verbo “confondere” deriva dal latino *cum-fundere* parola che si compone di con (=cum) insieme e fondere (=fundere) che significa sciogliere, nonché rompere, disordinare. Ciò in quanto, in tali situazioni, non si comprende dove finisca uno ed inizi l’altro; di conseguenza è facile arrivare a compiere degli errori. Non si lascia all’altro il proprio spazio, la propria autonomia, e dunque non si lascia l’altro libero di esprimere la sua identità, la quale viene facilmente repressa ed oscurata. Qualunque cosa l’altro faccia “di diverso” viene letto come una minaccia al rapporto di coppia o come una mancanza di rispetto nei propri confronti. Si ingigantiscono dinamiche e si sfocia in conflitti. E’ importante invece saper alternare momenti di intimità con l’altro e momenti di autonomia. Fare questo aiuta la coppia ad avere maggiore consapevolezza su chi è l’altro e cosa rappresenta; aiuta ad evitare, soprattutto in situazioni di conflitto, proiezioni aggressive sull’altro. Quello che è importante fare quando si instaura una relazione è imparare a *condividere*. La parola stessa spiega il concetto: con-divisione ossia mantenere la propria individualità, essere se stessi, ma insieme all’altro. Ciò consente di vivere l’altro senza abbandonare se stessi, i propri bisogni e le proprie aspirazione. La realizzazione individuale è fondamentale a creare un legame sereno perché quando si è appagati non si proiettano nell’altro le proprie insoddisfazioni e le aspirazioni mai realizzate. Andare di pari passo non vuol



dire fare le stesse cose, allo stesso modo. La diversità è un valore aggiunto nella coppia, non una minaccia: aiuta a trovare soluzioni differenti allo stesso problema ed è importante perché rende entrambi partecipi e protagonisti nelle scelte di vita. In questo modo si collabora e si costruisce insieme il progetto di vita. Quello che conta è camminare parallelamente verso la meta comune senza sottomissioni o subordinazioni.

Quando si sceglie di stare insieme, ci si deve chiedere se e in che modo l'altro può essere *utile* al proprio percorso di vita. L'amore è fondamentale in una relazione, ne è l'origine e la radice, ma vi devono essere altri elementi che concorrono, affinché tale legame resti stabile anche nei cosiddetti momenti di crisi. Quando la chimica si attenua e l'amore svanisce, cosa rimane in un rapporto affinché questo continui ad essere tale? Certamente la stima della persona che abbiamo accanto, la partecipazione comune ad un progetto di vita iniziato insieme, il riconoscere l'altro quale solido e valido punto di riferimento per i propri figli, come un esempio da seguire ed imitare. E' importante a volte guardarsi indietro e ricordarsi i motivi per i quali ci si era scelti ed innamorati dell'altro; essere fieri di dove insieme si è riusciti ad arrivare raggiungendo la consapevolezza che un legame senza discussioni non è sincero; essere fiduciosi che dopo un periodo di incomprensioni arriva sempre un periodo di intesa. Tutto si alterna: alba e tramonto, quiete e tempesta, inverno ed estate e se ciò accade in natura, perché non dovrebbe accadere a noi stessi e ai nostri rapporti?

Nel momento in cui un rapporto decolla, ci si sente totalmente appagati dall'altro. Si è sicuri di aver trovato "l'anima gemella" e il partner è idealizzato. Quando una persona idealizza il suo compagno, o la sua compagna, fa un significativo investimento sulla relazione che ha con lui/lei. Quando, nel tempo, queste persone si accorgono dei difetti del/della partner, cercano di concentrarsi piuttosto sui suoi punti di forza, minimizzando gli aspetti negativi. Questo significa che non è assolutamente vero che idealizzare una persona significhi necessariamente provare poi delle delusioni. A lungo andare però è molto probabile che la chimica iniziale svigorisca. Quando ciò accade, ci si trova in una fase in cui si inizia a scindere l'ideale e il reale: siamo meno offuscati dalla passione e con maggiore razionalità notiamo i cosiddetti "difetti" della persona al nostro fianco. L'altro non è più visto come l'uomo/donna perfetta e si manifestano le prime crisi depressive causate da una improvvisa difficoltà di gestione della rabbia, scatenata dalla scoperta dell'altro diverso. Il conflitto in questi momenti è centrale, talvolta è l'elemento caratterizzante la relazione. Questa situazione molto spesso viene letta come una minaccia, ma tutto cambia prospettiva se si crede che proprio questo è il punto di partenza: i momenti di crisi mettono alla prova la capacità della coppia di essere e rimanere tale. Affrontare e soprattutto superare il conflitto riuscendo, quindi, a rimanere uniti è un



successo; allontanarsi proprio quando ci sono situazioni contrastanti è invece un vero e proprio fallimento della relazione.

Chiudere gli occhi di fronte alla realtà non ha senso, bisogna quindi prendere atto della diversità dell'altro ed essere consapevoli che nessun legame è perfetto in assoluto accrescendo sempre la propensione a rimanere uniti. La diversità perde così la sua connotazione di antagonismo e diventa un elemento evolutivo e di arricchimento.

### **Quando una coppia funziona**

Le modalità che determinano il buon andamento della coppia sono:

- Imparare ad ascoltare l'altro, cercando di comprendere il suo punto di vista, specialmente quando è molto diverso dal proprio
- Lasciare le porte aperte al dialogo e comunicare
- Quando si riconosce nell'altro lo stesso impegno nel realizzare il progetto di vita
- Avere cura del rapporto e alimentare la fantasia e stimolare il nuovo
- Confrontarsi rendendo l'altro partecipe delle decisioni da prendere
- Non trascurare momenti di pura spensieratezza, di divertimento, di gioco
- Lasciare spazio alla persona, ai suoi hobby ed interessi, senza denigrare o considerarli una perdita di tempo
- Non colpevolizzare: quando si attribuisce la colpa all'altro, si esclude automaticamente sé stessi da ogni tipo di responsabilità dell'accaduto. E' rilevante vedere insieme dove si è sbagliato più che cercare chi ha commesso l'errore
- Rispettare i momenti meno sereni della persona che si ha al fianco, sostenendola
- Quando il sesso smette di essere routine e diventa "narrazione": e cioè avere l'inventiva di partecipare ogni volta ad una specie di storia, di racconto.

### **Quando una coppia non funziona**

Generalmente quando una coppia non funziona, presenta una o più delle seguenti caratteristiche:

- Quando manca la sincerità: una persona disonesta non creerà mai rapporti stabili e duraturi in quanto il suo essere, mina la possibilità di creare un rapporto di affidabilità. Essere sinceri è la base



per costruire un rapporto di fiducia, la quale a sua volta è un elemento fondamentale per un rapporto sereno

- Quando non si hanno progetti insieme
- Se si litiga, e il litigio non è produttivo
- Se si rimprovera continuamente il partner, assumendo un ruolo direttivo più che collaborativo;
- Se non si litiga mai: generalmente, si pensa che le coppie che non discutono mai siano le depositarie del rapporto perfetto, ma quasi sempre è vero il contrario. Discutere nel modo sbagliato, magari denigrando l'altro, può avere effetti devastanti. E' fondamentale non spostare la discussione sul piano personale; ad esempio insultando chi si ha davanti: difficilmente un'offesa pesante viene dimenticata

Delle volte non serve continuare a rivendicare i propri punti di vista: quando entrambi credono di aver ragione, raggiungere un accordo è cosa molto improbabile. Nessuno dei due è pronto a scendere a compromessi e si rimane passivamente sulle proprie posizioni

- Quando ci si sente trascurati o si trascura l'altro mettendo costantemente in primo piano altri elementi, uno tra tutti, il lavoro
- Quando si ride poco o non si esce mai insieme per il gusto di fare una passeggiata
- Quando si è sopraffatti dalla monotonia e routine
- Quando alcune abitudini dell'altro iniziano a diventare irritanti
- Quando ci si fida troppo o al contrario troppo poco
- Quando uno si affida troppo poco all'altro, al punto da non sentire il desiderio di lasciarsi andare e di abbandonarsi nelle braccia di lui/lei;
- Il ritorno a casa è vissuto come un fastidio, con forti resistenze interne;
- Quando non si hanno interessi in comune, o al contrario, si hanno tutti gli interessi in comune.
- Quando la relazione è stata voluta a forza

Il rapporto a due quando funziona, è fonte di grande soddisfazione. Non sentirsi realizzati nei ruoli professionali, ma soprattutto personali è sicuramente causa di frustrazione. L'insoddisfazione è un sentimento di non appagamento e, in una relazione di coppia, nasce a seguito di numerosi eventi; si origina in primis quando ci si rende conto di non essere amati e di non condurre una vita stimolante; o ancora, quando bisogni primari come ad esempio quelli sessuali, e non vengono soddisfatti. E così iniziano a nascere le prime incomprensioni. Ogni situazione di conflitto diventa il momento buono per rinfacciare eventi passati: la conversazione scivola puntualmente su vicende ormai trascorse e



quasi sempre il problema per il quale la lite è scoppiata passa immediatamente in secondo piano. Si litiga senza arrivare mai ad una soluzione: il dialogo viene meno e prende il sopravvento la rabbia che si alimenta quanto più si è consapevoli che il proprio progetto di vita sta fallendo. Quando si parla di emozioni si tende a credere che queste siano intangibili, astratte, ma è opportuno credere e sapere che l'emozione si traduce sempre in uno specifico atteggiamento della persona. Non a caso spesso si usano frasi tipo "dici di essere innamorato, ma non fai mai questo o quello; non dici mai...ecc".

Riferendoci alla rabbia, sono evidenti dei veri e propri comportamenti messi in atto dalla persona che possono essere riconosciuti nella condotta aggressiva, nell'alzare la voce, ma delle volte possono anche essere indiretti e nascosti come ad esempio la violenza psicologica, i ricatti morali, ecc.

Ogni coppia ha delle specifiche dinamiche che la caratterizzano. La rabbia è un'emozione diretta sempre verso un'altra persona: aggredire l'altro anche solo verbalmente o arrivare alle mani, è qualcosa che può capitare nella vita di coppia. Quando però la rabbia e l'aggressività vengono agite in modo sistematico, è perché si è stabilita una precisa dinamica dei ruoli: vi è una parte forte (che poi forte non è) che esercita potere su quella debole.

Nella coppia sono maggiormente gli uomini ad adottare la condotta aggressiva verso le donne e solo raramente accade il contrario mentre la violenza psicologica e tutte le modalità meno dirette di sfogare rabbia, vengono commesse indifferentemente sia dall'uomo verso la donna, che viceversa. Attualmente si parla molto di queste dinamiche aggressive al punto che sono state riconosciute e identificate sotto il termine di *stalking*: oggi esiste una vera e propria legge a riguardo e chi compie violenza psicologica commette un vero e proprio reato alla persona che la subisce.

Accade di frequente che questi momenti di rabbia, sono seguiti, da parte di chi li commette, da una sorta di "*mea culpa*": La persona si pente del gesto e tenta di giustificarsi. Basterà poco tempo per rendersi conto che queste scuse e autocondanne rappresentano un rituale per quegli uomini abituati a commettere violenza. Sono persone che trovano sempre un motivo che possa nascondere la loro responsabilità e si giustificano con motivazioni apparentemente più astratte, con frasi come "è un periodo che sono stressato", "non posso farci niente se sono geloso di te". Il tentativo è quello di illudere la vittima che si è trattato di un momento e che, come tale, non si ripeterà mai più. In realtà il pentimento non è reale e l'azione si reitera: il tempo passa e cresce la consapevolezza che non si tratta più di atti sporadici e privi di intenzionalità.





Questi sono legami patologici nei quali la donna pur riconoscendo la gravità della situazione, rimane inerme e subisce. Ci sono tanti motivi per cui la vittima sceglie di non andare via come ad esempio paura dell'abbandono, paura di rimanere sola (senza rendersi conto che è già sola, perché lui non rappresenta né un complice, né un compagno di vita); altre volte invece la donna è caratterizzata da un forte senso di inferiorità e incapacità generale nei confronti della vita, si sente totalmente dipendente dal marito che staccarsene diventa per lei impossibile. In casi come questi ciò che manca è la capacità di riorganizzare se stessi e la propria esistenza; mettersi in gioco e provare a camminare da soli. In casi ancor più patologici, invece, la vittima subisce perché crede addirittura di meritare quanto accade e non essere degna di essere felice.

È sbagliato, ma soprattutto illusorio credere che la persona cambierà atteggiamento con il passare del tempo. Nessuno ha la facoltà di indurre una persona al cambiamento se non la persona stessa, e in vicende come queste, inoltre, è ancor più complesso in quanto è fondamentale chiedere un aiuto esterno.

Gli uomini artefici delle violenze cercano in tutti i modi di rafforzare, per mezzo di critiche, insulti e umiliazioni, l'idea di inferiorità che la donna ha di se stessa e che la induce a ritenere di non avere la forza per uscire da quell'inferno.

Gli individui aggressivi sono dotati a loro volta, di un io particolarmente fragile, e cercano persone deboli perché è solo su di loro che possono rivendicarsi. Una persona sicura di sé metterebbe in luce l'io fragile di quest'uomo e lui ne uscirebbe devastato. Questi individui invece, scelgono accuratamente chi avere accanto: persone facili da colpire che non si ribellano e non li mettono in discussione; vittime sulle quali confermare e affermare la propria potenza, che non si permettono di dire che sono uomini sbagliati perché credono fermamente che le persone sbagliate sono loro stesse. E' un rapporto sterile e deleterio dove non c'è confronto, ma solo negazione: negazione di quello che accade e delle volte addirittura di se stessi.

Vincere con chi non è capace di giocare non rappresenta una vittoria. E' importante sfogare la rabbia perché spesso smuovere dinamiche congelate e nascoste, ma questo sentimento non deve essere usato come un'arma contro qualcuno.

Quando la rabbia non si manifesta apertamente, i maltrattamenti possono durare anche anni perché subdoli, quindi più difficili da individuare.

Nell'abuso psicologico tutto camuffato in un continuo alternarsi di "prese in giro" e false promesse d'amore. Ci si prende gioco della persona, si manda in confusione, si deride e la si fa credere pazza e troppo suscettibile agli eventi. Viene usata l'ironia, ma quella strumentale: si ride *della* persona e



non *con* la persona; viene recriminata alla vittima l'incapacità di "stare al gioco", l'essere permalosa e di poca compagnia. Convince la vittima che la sua percezione della realtà, dei fatti e dei rapporti personali è sbagliata. Chi aggredisce è un bravo manipolatore della realtà: distorce i fatti; convince che ha detto o fatto qualcosa che non ha né detto né fatto; omette intenzionalmente informazioni. Per chi è nella posizione della vittima è difficile accorgersi che si sta trattando di violenza, perché delle volte realmente capita di convincersi che si è troppo rigidi e inflessibili. L'aggressore è abile a farci credere colpevoli e causa della distruzione di qualcosa di importante. Scattano sensi di colpa, infiniti interrogatori a se stessi, voragini di pensieri "forse ho esagerato", "forse ho sbagliato io", "potevo reagire diversamente", ecc . Sono tutte credenze che nel momento in cui si sedimentano fanno scattare un forte senso di ansia e di insicurezza. È difficile credere che ti ha giurato amore eterno e fedeltà, che dovrebbe amarti e proteggerti possa essere invece tanto crudele ed aggressivo ed è purtroppo più facile incolparsi di non aver capito e forse di aver frainteso ed esagerato a chiudere la storia. E' come il bambino che arriva a convincersi di essere davvero cattivo, o che sente di essere lui il vero responsabile della rottura del rapporto dei suoi genitori; o ancora quando crede di dover proteggere il genitore e salvarlo da una situazione di malessere. Lui che dovrebbe essere protetto, si sente in colpa e sente di dover far qualcosa. Non è questo un paradosso? Beh, è proprio la stessa dinamica che accade tra due persone adulte di cui una, nel rapporto, non è altro che vittima.

Questo tipo di violenze sono invisibile e molto profonde; il compagno di vita è il bersaglio sul quale viene proiettato il proprio grigiore, le proprie insicurezze e incapacità. La rabbia espressa in questo modo, colpisce il benessere emotivo della persona e procedono per gradi. Tutto inizia con una forte paura di abbandono che scatena dipendenza affettiva: la persona non è in grado di stare da sola, ha una forte devozione per la persona che ha accanto che considera un trofeo raggiunto e non riesce ad immaginarla lontana da sé. Si crea un attaccamento morboso verso l'oggetto desiderato al punto che si trova interessante solo ciò che riguarda la relazione. La propria vita viene tralasciata e al centro di ogni cosa vi è la persona amata. La paura che tutto ciò possa da un momento all'altro non esserci più, fa nascere azioni di controllo che nel tempo diventano vere e proprie ossessioni: si inizia a controllare il telefono, si ascoltano telefonate, si impedisce alla propria compagna di coltivare le sue amicizie, le sue passioni; si impedisce all'altro di intraprendere un lavoro affinché rimanga in casa e diventi, a mano a mano totalmente dipendente da lui. Si crea così, per la vittima, una strada senza uscita. Il partner diventa "sordo" non sente più le esigenze della donna amata che diventa invisibile ai suoi occhi: si ignorano desideri, si tralascia il suo stato fisico-psichico.



Ecco che tutto cambia: ora al centro c'è esclusivamente lui e le sue paure. Tenere sotto controllo la compagna è l'unico modo che ha per ammortizzare le sue inquietudini che mai passeranno neanche dopo numerose verifiche e conferme. Siamo di fronte al trionfo dell'egoismo che nulla ha a che fare con l'amore. La compagna diventa vittima, viene svalutata e denigrata. Non c'è più alcuna forma di apprezzamento, ma solo umiliazioni con attacchi non solo al suo aspetto fisico, ma anche alla sua dignità. E' solo nei momenti in cui si ribella e minaccia di finire il rapporto che torna ad essere, illusoriamente l'oggetto del desiderio, fin quando tutto torna come prima.

Le forme di controllo sono innumerevoli: la gelosia eccessiva, ad esempio, ne rappresenta una. Atti estremi di gelosia indicano in realtà il possesso dell'altro e non il desiderio; non si sopporta che la donna sia "altro" da lui. Il geloso patologico non arresta mai la sua gelosia in quanto non trova mai una spiegazione ragionevole che possa placarla. Ed è proprio questo che fa sconfinare la gelosia in patologia. Presa a piccole dosi è anche benevola al rapporto di coppia, fa sentire l'altro desiderato e cercato. E' facile riconoscere la gelosia sana in quanto si manifesta sporadicamente e non è aggressiva. Nel caso contrario ciò che prevarica è la paura della fine di un rapporto e quindi del fallimento. Il fatto che ciò non sia impossibile, crea un forte senso di impotenza e frustrazione che, come già detto, è causa ed effetto di rabbia. Quando questo accade realmente e la persona non riesce ad accettarlo, scatta la rabbia: se repressa la persona cade in depressione; se invece si sfoga, inizia una serie interminabile di azioni di vendetta. La rabbia si traduce in comportamenti estremi ed invadenti. L'uomo che si amava, ora è uno *stalker* che compie minacce e atti intimidatori, accompagnati da interrogatori interminabili, ricerche di prove, estorsione di confessioni; perseguita e fa perdere il controllo sulla propria vita. Minaccia l'ex-compagna di toglierle gli alimenti, portare via i figli o persino di suicidarsi (il che alimenta nella compagna una forte colpevolizzazione), fino ad arrivare addirittura commettere un omicidio. Spesso la causa della furia omicida è banale. La classica goccia che fa traboccare il vaso: non si comunicano le emozioni, non si comprende e un momento di rabbia si traduce in un tragico e irrimediabile evento. Espressa in questo modo la rabbia è una violenza indiretta che ha l'obiettivo di far capire quanto si è forti e cosa si è in grado di fare.

Fonte

Neuburger, R. (2001) *Essere insieme. Terapia integrata della coppia amorosa*. A cura di Edoardo Giusti & Anna Pitrone. Sovera Editore.

[www.gigicortesi.wordpress.com](http://www.gigicortesi.wordpress.com)

[www.psicologomilano.it](http://www.psicologomilano.it)





Milano: Arnoldo Mondadori Editore.

[http://www.margherita.net/salute\\_donne/psicologia/violenzacoppia.html](http://www.margherita.net/salute_donne/psicologia/violenzacoppia.html)

Cozzolino, M. (---). Delitti familiari. Quando l'amore diventa tragedia. ----

