

## La costruzione del “noi”

“Tutti abbiamo bisogno dell'altro per essere noi stessi ”

Sono una terapeuta sistemico-relazionale e familiare ed il mio lavoro consiste in particolare nell'occuparmi ed affrontare i problemi relazionali delle persone che ne fanno richiesta.

Mi capita frequentemente di parlare con giovani e meno giovani riguardo alle difficoltà di trovare un partner o meglio “IL” partner, la cosiddetta “persona giusta”. Spesso arrivano da me anche giovani fidanzati che si chiedono “è l'uomo/donna giusto per me?”

Ma quali caratteristiche ha la “persona giusta”?

Come ci si accorge che è l'uomo giusto?

Una cosa certa è che ci accorgiamo che quella persona, in quel momento è la persona giusta che vogliamo al nostro fianco senza porci troppe domande, se invece ci poniamo questa domanda in modo insistente forse dovremmo fermarci e riflettere rigirando la domanda “io voglio lui/lei?”.

Ma andiamo in ordine:

1- Come mai ci si innamora proprio di quella persona?

La risposta non è mai semplice, né uguale per tutti, ci innamoriamo di quel particolare che inconsciamente incarna un insieme di significati che, in quel momento ignoriamo, inoltre nel momento dell'innamoramento si ha l'illusione che l'altro abbia la facoltà di appagare i nostri desideri e le aspettative del nostro uomo/donna ideale.

2- Come avviene il passaggio da innamoramento a coppia?

Prima di tutto chiariamo cosa intendiamo per coppia, Cancrini e Harrison (1986) la definiscono una diade i cui due individui condividono tre aspetti “quello sessuale, quello emotivo, quello sociale”.

Come nasce la coppia?

Il partner si sceglie per differenza e/o somiglianza da se stessi, dalla propria storia familiare e personale. Infatti mentre alcune persone scelgono un partner che gli somigli e con cui poter condividere interessi, idee, premesse e valori, altre scelgono colui/colei che va a colmare le proprie mancanze, ed altre ancora, ed è forse la

maggioranza delle situazioni, scelgono il partner che ha alcune caratteristiche simili ma altre opposte e compensatorie.

La scelta del partner non è mai del tutto legata alle caratteristiche dell'amato ma all'immagine che l'altro rimanda e che noi rimandiamo a lui. Da questo scambio reciproco nasce ciò che noi chiamiamo relazione.

Alcuni psicologi ritengono che la "struttura portante" della coppia si trova nelle qualità etico-affettive che sono la fiducia, la speranza e la lealtà.

All'interno di ogni coppia sana troviamo un clima di fiducia e lealtà, mentre la sfiducia e ingiustizia/slealtà, è facile trovarle nelle relazioni patologiche.

Altro elemento importante per creare una relazione sana e matura e per riuscire a coinvolgersi, è il raggiungimento di una sana interdipendenza tra processi di attaccamento e di autonomia. Per riuscire a stare in coppia bisogna essere in grado di "attaccarsi" ed essere "autonomi" allo stesso tempo altrimenti la coppia non riesce ad avere il giusto equilibrio.

Quando si pensa di aver tutte queste caratteristiche inizia la costituzione della coppia, momento in cui i due partner stipulano un "contratto", in cui stabiliscono le regole implicite ed esplicite di quella relazione, che porta alla costituzione del NOI, cioè di quell'area condivisa di appartenenza, ma non bisogna mai dimenticare che la coppia non deve escludere i singoli Io che devono sopravvivere accanto al NOI.

### 3- Come si mantiene una coppia?

Di fondamentale importanza sono le fasi di ricontrattazione delle regole (contratto), infatti per mantenersi, la coppia deve continuamente ristrutturarsi e riorganizzarsi adeguando il contratto stipulato al ciclo vitale e alle proprie esigenze in continua evoluzione. Se la coppia non riesce ad evolvere modificando il contratto, entra in crisi.

Dott.ssa Elena Isola  
Psicoterapeuta  
Sessuologa Clinica  
Cell. 328 66 362 42  
Roma – Ostia Lido – Casal Palocco