



QUANDO LA COPPIA DIVENTA UNA PRIGIONE di Alessandro Spampinato (1[^] parte)

Quando scegliamo un partner siamo alla ricerca di qualcuno con cui realizzare delle aspettative interiori quali: l'unione che ci protegge dal senso di solitudine; il senso di appartenenza che ci tutela dal vagabondaggio esistenziale; la condivisione che dà un senso a ciò che facciamo. In questo senso ricerchiamo nell'altro qualcosa che già conosciamo e che ci manca. Inconsciamente ci muoviamo per ricreare quelle condizioni passate che ci hanno resi felici anche solo per pochi momenti. La persona eletta ha delle caratteristiche fisiche o di personalità che ci danno l'idea di poter ritrovare il nostro paradiso perduto. Oltre a queste aspettative, nella scelta del partner, entrano in gioco anche desideri nuovi, perché intanto siamo cresciuti. Siamo desiderosi di esplorare e ricercare, attraverso l'altro, stimoli nuovi che permettano di modificare, il proprio scenario interno. In noi emergono diverse spinte, vogliamo ricreare il benessere che abbiamo sperimentato nel passato e conoscere cose nuove, arricchirci di novità ed evolvere. In alcune coppie, però, il desiderio di ristrutturare il proprio scenario interno risulta un'esperienza difficile se non fallimentare o traumatica. Sono quelle coppie che si formano su un modello di relazione negativo, su uno schema mal adattivo, disfunzionale e patologico. Queste persone negano qualsiasi possibilità di cambiamento perché ancorate al controllo dell'altro al fine di garantirsi la sicurezza e la prevedibilità sull'andamento della relazione. Sono persone profondamente insicure, con bassa autostima, ferite o minacciate nella loro integrità personale. La loro ossessione è che tutto vada bene secondo copione. Le novità disturbano, i cambiamenti angosciano, le occasioni sono pericoli da evitare. Queste coppie sono abitudinarie, ferme nel tempo, tradizionaliste, conformiste, schive e sospettose. L'amore, la fiducia, lo scambio, la crescita personale, lo spirito di avventura e il desiderio di conoscenza hanno lasciato il posto ad un unico padrone: il controllo!

Questa dinamica di coppia è la manifestazione di una difesa delle persone da situazioni passate estremamente frustranti e negative. Esse hanno sperimentato il dolore del cambiamento e il giudizio della loro creatività. Ne consegue che la ripetizione costante di uno schema frustrante, ma familiare e quindi prevedibile e rassicurante, garantisce loro il senso di coerenza e integrità personale che, altrimenti, andrebbe in pezzi.

(continua nella prossima edizione)



Rubrica a cura del dott. Alessandro Spampinato Psicologo e cantautore www.alessandrosampinato.com