



## **L'intimità della coppia. Un cammino**

**MARIA POETTO\***

**Torino**

---

*• L'intimità della coppia è il frutto di un cammino di conoscenza, lungo e spesso costellato di crisi, durante il quale i partner imparano ad accettarsi nella loro interezza • Per raggiungere questo orizzonte occorre prima di tutto accettare se stessi • Occorre poi accettare la diversità dell'altro, realisticamente, senza pretendere la perfezione • Ed occorre infine «imparare» il dialogo profondo, intimo e personale • Le parole chiave del rapporto di coppia proposte dall'Autrice – accettazione, dialogo, realismo – sono proprio quelle messe in gioco nella relazione tra il padre e il figlio della parabola.*

---

*«La sua sinistra è sotto il mio capo  
e la sua destra mi abbraccia.  
Il mio diletto è per me e io per lui».*

*(Ct 2,6.16)*

«Carlo è cambiato, non è più lo stesso». «Prima ci capivamo al volo, Marina era una ragazza splendida, ora non la riconosco più...». Affermazioni piuttosto frequenti di coppie che, dopo un periodo di convivenza, entrano in crisi.

Perché questa difficoltà a riconoscersi? Chi, o che cosa, è cambiato?

In realtà l'altro è sempre lo stesso, non è cambiato. È piuttosto la vita insieme che ha portato alla luce aspetti del *partner* che prima ancora non si conoscevano.

*\* Psicologa e psicoterapeuta.*

Nel cammino di coppia l'inizio è spesso roseo: la presenza dell'altro riempie la vita e le dà colore, si rimane affascinati dalle qualità dell'altro, si sente di aver finalmente trovato l'«anima gemella». È la fase iniziale dell'idealizzazione (del *partner* e della relazione), dell'innamoramento, tappa normale di forte attrazione e interesse verso il *partner*, percepito solo nei suoi aspetti positivi. È un'esperienza esaltante, destinata però a scemare con il tempo per lasciare spazio a una visione più realistica della persona amata. Il momento di crisi per il crollo dell'idealizzazione diventa allora occasione per comprendere e accettare l'altro per quello che veramente è, e non per come si pensava o si voleva che fosse.

### **L'intimità, orizzonte di una cammino**

---

Possiamo pertanto comprendere l'intimità di coppia come frutto di un cammino di conoscenza reciproca in cui il *partner* è considerato, accolto e amato nella sua interezza, per tutto ciò che è.

L'interezza dell'essere umano riguarda:

- il livello fisico: corpo, aspetto esteriore, ritmi biologici;
- il livello psichico: emozioni, affetti, bagaglio di esperienze, desideri, timori, significati;
- il livello razionale-spirituale: idee, interessi, valori.

L'intimità della coppia risulterà piena e appagante quanto più comprenderà una condivisione e un incontro in tutti questi diversi aspetti.

Per contro, quando l'intimità si realizza a uno solo di questi livelli, trascurando gli altri, spesso sorgono insoddisfazioni, incomprensioni e tensioni.

È il caso di Franco e Monica: tra loro l'intensa intimità sessuale non si accompagna a quella affettiva, sentimentale. Parlano poco tra loro, tanto meno delle loro emozioni, dei loro desideri. Anche se i loro corpi sono vicini, spesso sentono l'altro distante.

Al contrario, Claudia e Paolo non hanno mai avuto rapporti sessuali completi, pur essendo sposati da dieci anni. Questo rimane un loro segreto. Condividono gli stessi interessi, provano un forte e sincero affetto che li unisce. Blocchi e paure li privano però di un'intimità piena a livello sessuale. Claudia e Paolo purtroppo non rappresentano casi così rari: si calcola che la percentuale di matrimoni bianchi oscilla tra l'1 e il 2 per cento (considerando anche chi si separa e ottiene l'annullamento).

Sovente problemi che emergono nella sfera sessuale (frigidity, eiaculazione precoce, perdita del desiderio,...) sottendono difficoltà ad altri livelli (paura di perdersi, di annullarsi nell'altro; aggressività; precedenti esperienze traumatiche; idee distorte e negative sulla sessualità; ...).

Incomprensioni di coppia possono sorgere anche per un approccio con il *partner* a livello solo razionale o solo emotivo. Così Marco, ingegnere, non

capisce la paura dell'ascensore di Cristina, e Laura, controllata, non capisce l'agitarsi di Bruno per la partita.

Giorgio e Maura a livello di idee si trovavano d'accordo sulla concezione del matrimonio, ma non avevano tenuto conto delle esperienze diverse delle loro famiglie d'origine (aperta e affettiva quella di lui, formale e rigida quella di lei) che creavano tra loro tensioni e malintesi.

Questi esempi mettono in luce la complessità dei fattori che possono influenzare l'intimità di coppia e l'importanza di considerare quest'ultima come il risultato di condivisione, scambio e apertura ai tre livelli della persona umana.

## **L'intimità, le strade del cammino**

---

Abbiamo presentato l'intimità di coppia come un cammino. Ora possiamo chiederci: quali strade percorrere? Come possiamo favorirne la crescita e la profondità?

Le considerazioni che seguono vogliono essere indicazioni generali su come percorrere questo cammino, senza voler esaurire un tema così vasto e inevitabilmente legato alle caratteristiche particolari dei *partner*, come singoli e come coppia.

### *L'accettazione*

Un ingrediente essenziale per una buona intimità di coppia è l'accettazione:

- di sé stessi: conoscere e saper integrare qualità e limiti personali in una visione di sé prevalentemente positiva è condizione necessaria per relazionarsi all'altro con fiducia e accoglienza. Altrimenti, l'avvicinarsi del *partner* può essere vissuto con un senso di minaccia, per il timore di perdersi nell'altro, di perdere la propria troppo debole individualità, oppure, al contrario, si pretende che l'altro compensi gli aspetti mancanti della propria persona.
- Del *partner*: riconoscere la sua diversità e unicità come possibilità di arricchimento. Nei confronti della persona amata l'accettazione prende la veste del rispetto dell'alterità. In un rapporto sano ed equilibrato il *partner* non è funzionale ai bisogni personali dell'altro, ma mantiene ed esprime una propria identità. Richieste di fusione, come il voler fare tutto insieme, l'aver tutti gli interessi in comune, rivelano un'incapacità di riconoscere serenamente l'altro nella sua diversità ed autonomia. È corretta la frase di Celentano: «*Per avverti, farei di tutto, tranne perdere la stima (e l'identità) di me stesso*».
- Accettare il *partner* significa anche comprendere che lui porta con sé esperienze e vissuti che compongono la sua storia personale e che influenzano il suo comportamento attuale. Tenere presente questo aspetto permette di inserire un atteggiamento dell'altro non solo nella limitata cornice della relazione di coppia, ma anche in quella più ampia ed esaustiva della famiglia d'origine.

## *Il dialogo*

Altra via per la crescita dell'intimità di coppia è il dialogo. Attraverso il dialogo avviene il confronto sui vari ambiti che riguardano la vita di coppia, il rapporto con l'ambiente esterno, la suddivisione dei compiti, l'eventuale educazione dei figli. Così le decisioni possono venir prese insieme, nel rispetto della visione dell'altro, equilibrando le varie opinioni ed esigenze. Quando il dialogo avviene in questo modo, ciascuno si sente coinvolto e rimane responsabile perché partecipa delle scelte comuni.

Ciò che più favorisce l'intimità di coppia è il dialogo profondo e personale, altra forma di scoprirsi, di rivelarsi e di consegnarsi al *partner* anche nelle parti più intime, come avviene sul piano fisico nel rapporto sessuale. Questo tipo di comunicazione presuppone un clima di ascolto, accoglienza e accettazione, in cui la confidenza, la condivisione di ciò che si prova (emozioni, affetti, vissuti, desideri) diviene dono prezioso della propria interiorità. È capacità di esprimere verbalmente anche l'amore e l'apprezzamento verso il *partner* che non vanno dati per scontati.

E allora si prova l'esperienza di Cirano con Rossana: «*non ridere ti prego di queste mie parole... ma tu, lo so, non ridi... e io non mi nascondo... perché oramai lo sento, non ho sofferto invano, se mi ami come sono. Per sempre tuo Cirano*» (Guccini).

È importante che ogni coppia sappia trovare tempi e spazi per confrontarsi e dialogare in profondità. I ritmi di vita spesso frenetici ostacolano e sembrano a volte rendere quasi impossibile una comunicazione serena e tranquilla. L'apporto positivo del dialogo all'intimità di coppia compensa però ampiamente ogni sforzo in questa direzione. Si tratta di riconoscerlo come una priorità.

## *Il realismo*

Consideriamo ancora un altro elemento essenziale per l'intimità di coppia: il realismo.

Il realismo fa parte dell'accettazione: significa non pretendere la perfezione né dal *partner*, né da se stessi. È sapere che il limite fa parte della nostra condizione umana e non è un ostacolo, ma ha in sé una forza propulsiva: ci aiuta a crescere nella pazienza, nella comprensione e nell'umiltà, ottime basi perché la piantina del rapporto di coppia diventi un albero dove gli uccelli del cielo possono annidarsi e ripararsi alla sua ombra (cf *Mt* 13,32; *Mc* 4,32).

Il realismo ci permette di infrangere sogni e false aspettative a favore di un'autenticità. È illusorio, ad esempio, pensare che la relazione di coppia renda sempre e comunque felici e, di conseguenza, entrare in crisi quando questo non si realizza. Alti e bassi sono normali, potremmo dire che sono fisiologici nel rapporto di coppia. È importante non esasperare i momenti di difficoltà, di fatica: questo non significa che si sia «arrivati alla frutta». Se si ha la capacità

di attendere, di guardare in faccia la realtà e i problemi, ma senza drammatizzare né voler a tutti i costi attribuire responsabilità (a sé o al *partner* in modo rigido, categorico), allora si può fare l'esperienza che anche la difficoltà unisce e rafforza. E perché anche qui non manchi la citazione di una canzone, possiamo dire con De Gregori: «*Pioggia e sole abbagliano e mordono ma lasciano, lasciano il tempo che trovano, il vero amore può nascondersi, confondersi ma non può perdersi mai. Sempre e per sempre dalla stessa parte mi troverai*».

Può essere di grande aiuto l'apertura e il confronto con altre coppie. Talvolta può essere necessario anche un aiuto esterno più esperto. In ogni caso saper chiedere aiuto è una capacità, un aspetto positivo della coppia che non si chiude nel suo castello con una pretesa di autosufficienza.

### **Ma non si improvvisa...**

---

Vorrei concludere ricordando quanto ci ha insegnato E.Fromm in un suo celebre libro: l'amore è un'arte e come tale richiede allenamento, impegno, impiego di energie, riconoscimento del suo grande valore.

Così l'intimità, che è un aspetto dell'amore, non si improvvisa, non si può dare per scontata.

«Quando l'amore vi chiama seguitelo, anche se ha vie sassose e ripide» (Gibran). Chi si è incamminato, ha scoperto che vale la pena continuare. □

**Maria Poetto**

Le medesime parole (per esempio, un uomo dice a una donna: ti amo) possono essere volgari o straordinarie secondo il modo in cui sono pronunciate. E quel modo dipende dalla profondità della regione dell'essere da cui procedono, senza che la volontà vi possa nulla. E, per un meraviglioso accordo, in chi le ascolta, esse toccheranno la medesima regione. Così colui che ascolta può discernere – se ha discernimento – quel che valgono quelle parole.

SIMONE WEIL

(*L'ombra e la grazia*, Rusconi, Milano 1991<sup>2</sup>, p. 78)

È sempre possibile cogliere la stessa realtà con due differenti modalità: sia come il risultato di determinismi, cioè di processi che, in ultima istanza, si radicano nel passato, sia come l'accadimento di qualcosa di nuovo, l'apertura nei confronti di nuove possibilità, come un inizio. «Tutto ciò che capita è un inizio», ci suggerisce Rainer Maria Rilke. Lo stesso avviene per ogni incontro umano.

XAVIER LACROIX

(*L'avenir, c'est l'autre*, Cerf, Paris 2000, p. 10)