

La relazione di coppia e l'intimità

In questi ultimi anni si registra una sempre maggior consapevolezza dell'importanza dei legami sociali per la vita umana e, soprattutto, emerge, con sempre più chiarezza, il desiderio crescente delle persone di soddisfare il bisogno di entrare con gli altri in "relazioni intime", cioè relazioni strette, prolungate nel tempo, implicanti vicinanza emotiva, capaci di promuovere il legame e di garantire rispetto, sostegno e comprensione.

Ma quali sono i fattori che consentono alle persone di sperimentare legami intimi e duraturi? L'intimità può essere incrementata e migliorata?

L'uomo per sua natura, è un animale sociale, ha bisogno di confrontarsi con gli altri, di sentirsi parte di un gruppo e di entrare in relazione, seppur a livelli diversi, con le altre persone.

Se pensiamo alla nostra storia personale, ci possiamo facilmente rendere conto del fatto che siamo nati in un mondo di "relazioni significative", siamo cresciuti confrontandoci con chi ci stava vicino, abbiamo imparato dal riflesso che le nostre azioni avevano sugli altri, ci siamo definiti riconoscendoci in alcuni aspetti uguali e in altri diversi dalle persone, soprattutto quelle per noi significative, che ci hanno circondato.

Anche la letteratura scientifica ha registrato ultimamente una presa di consapevolezza dell'importanza dei legami sociali per la vita evidenziando come ci sia un desiderio crescente delle persone di soddisfare il bisogno di entrare con gli altri in relazioni intime, cioè strette, prolungate nel tempo, implicanti vicinanza emotiva, capaci di promuovere il legame e di garantire rispetto, sostegno, comprensione. Si tratta di un desiderio che investe tutte le nostre relazioni significative.

Una ricerca condotta da Sternberg e Grajek nel 1984, "The Nature of Love", ha messo in luce come la struttura dell'intimità in amore non sembra differire da una relazione affettiva all'altra, anzi, sembrerebbe che l'intimità sia un terreno comune non solo per la relazione di coppia, ma anche per le relazioni familiari in senso lato e per le relazioni amicali.

Tuttavia, benché sia assodato che tutti abbiamo bisogno e cerchiamo il contatto e il confronto con gli altri, da più parti emerge come vada diminuendo la capacità di instaurare relazioni intime. In effetti, spesso si assiste ad un'ambivalenza tra il desiderio e il timore nei confronti di questa esperienza.

Hatfield (1987) ha messo a fuoco alcune ragioni per cui le persone talvolta rifuggono dalle relazioni intime: si tratta del timore di fidarsi, di essere abbandonate, di essere attaccate nelle proprie fragilità, di perdere la propria individualità .

L'intimità in una relazione dipende quindi dal modo di percepirsi: saldi nella nostra identità o fragili e non ben definiti. Infatti, la condizione essenziale per entrare in relazioni intime, superando i timori, è "percepirsi provvisti di un'identità personale solida e ben definita", fattore che ci consente di entrare in relazione con l'altro senza perdersi, senza avere l'impressione di vedere dissolversi nell'altro le proprie caratteristiche, la propria individualità e originalità. In questo senso, autonomia individuale e capacità di amare sono associate e quindi, tanto più una persona ha raggiunto la propria autonomia ed è consapevole di se stessa, tanto più è capace di entrare in intimità con l'altro rispettandone l'unicità.

Tutto questo è estremamente importante nell'ambito della relazione di coppia, dove, per poter sperimentare intimità, è essenziale favorire l'identità personale e l'unità di coppia, che in altri termini significa favorire la capacità di ciascuno di sperimentarsi come separato e diverso dall'altro all'interno di un rapporto, di un'alleanza basata sulla capacità di essere presenti a sé e all'altro.

Il modello "a spirale" dell'intimità

A partire da questi presupposti, Cusinato e L'Abate (1992) hanno messo a punto un modello teorico a spirale dell'intimità che comprende sei fattori tra loro interdipendenti che formano un circolo dinamico, una spirale ricorsiva, così che ciascuno di essi alimenta il successivo ed è dagli altri alimentato .

Uno degli aspetti pregevoli e importanti del modello è dato dal fatto che considera l'intimità in termini molto concreti e operativi: non viene infatti considerata semplicemente come un fattore intrapsichico, ma è vista principalmente come un qualcosa che può tradursi in comportamenti concreti, e quindi come un qualcosa che può essere arricchito e migliorato. In questo senso l'intimità non è considerata come un qualcosa di scontato, dato una volta per tutte sulla base del fatto che ci si vuole bene, ma viene considerata come un aspetto della relazione di coppia che, per essere mantenuto, richiede impegno e riflessione e soprattutto, come aspetto della relazione che può essere migliorato.

Ma vediamo nello specifico quali sono i fattori di questo modello.

Capacità dei partner di comunicarsi reciprocamente i propri valori personali

La comunicazione è essenziale alla vita di relazione e assume qualità specifiche a seconda che sia a servizio della negoziazione e quindi del fare e dell'avere, dove si comunica in vista del raggiungimento di obiettivi comuni, o dell'intimità e quindi dell'essere, dove il parlare si fa confidenza e l'ascoltare diventa disponibilità esplicita alla persona del partner .Risulta essenziale, perché si verifichi questo tipo di comunicazione, il fatto che all'interno della relazione di coppia ci sia un clima di libertà e non di costrizione o controllo, la percezione di una uguale importanza di sé e dell'altro e la consapevolezza che questa condivisione non potrà mai essere totale: ognuno ha una propria individualità e non può "fondersi" o "confondersi" con l'altro.



Capacità di rispettare i sentimenti personali dell'altro

Il nucleo centrale di ogni individualità è rappresentata dal fatto che ciascuno ha una propria storia, familiare e sociale, dei propri sentimenti, gusti, preferenze, memorie, sensibilità, bisogni aspettative, ecc. Da questo punto di vista, amarsi, entrare in intimità con l'altro non significa sentire allo stesso modo, ma significa poter potenziare e dispiegare le proprie capacità individuali per arricchire la relazione di due differenti sensibilità. In altre parole, intimità e condivisione sono raggiungibili accettando e rispettando se stessi e l'unicità dell'altro.

Accettazione reciproca dei limiti personali

Tutti noi siamo fallibili e abbiamo dei limiti: la convivenza e la solidarietà umana si basano proprio su questi assunti. Se questo è valido per ogni relazione tra persone è particolarmente tangibile per due coniugi che hanno scelto di condividere la propria esistenza. In questo senso essere intimi significa:

- lasciare che l'altro ci veda per quello che siamo, evitando di cadere nella tentazione di voler sempre apparire adeguati o perfetti e sopportando di sentirci vulnerabili ed esposti alla possibilità di un rifiuto;
- accettare l'altro nei suoi limiti, alcuni dei quali conosciuti e altri che si scopriranno nella vita insieme;
- essere solidali l'un l'altro, aiutandosi reciprocamente, per quanto possibile, ad andare oltre i limiti stessi.

Valorizzazione reciproca delle rispettive potenzialità

Fortunatamente le persone non hanno solo limiti, ma possiedono anche delle potenzialità che vanno valorizzate. Si tratta di un processo per cui ciascun partner favorisce la crescita personale dell'altro, stimolandone le risorse nascoste e apprezzandone i comportamenti e gli atteggiamenti positivi. E' essenziale, perché questo processo porti all'intimità che:

- sia reciproco e veda entrambi lavorare per la realizzazione di ciascuno : se così non fosse, non si sperimenterebbe intimità e collaborazione, ma competizione ed egoismo;
- renda possibile riconoscere a se stessi e all'altro che la propria realizzazione passa anche attraverso l'aiuto e la vicinanza del partner.

Capacità dei partner di condividere i dolori e il timore di essere feriti

E' il fattore chiave per raggiungere e mantenere l'intimità e racchiude due aspetti:

- il potersi mostrare all'altro senza maschere con tutta la propria fragilità e vulnerabilità chiedendo e ottenendo dall'altro la sua presenza, il suo esserci;
- il tollerare che quanto più un legame è stretto, tanto più alta è la possibilità di ferire ed essere feriti.

In effetti, non veniamo feriti dagli estranei, il potere di ferire solitamente è riservato a poche persone: quelle per noi importanti, alle quali siamo legati da vincoli di attaccamento e di amore.

Capacità di perdonare e tollerare gli sbagli dell'altro

- si cerchi di capire le ragioni che hanno portato allo sbaglio
- si sappia differenziare ciò che è importante da ciò che non è di primaria importanza nella relazione
- si permetta e si aiuti l'altro a riparare

Dott.ssa E. Maino