

Allora nuovamente parlò Almitra, e domandò:

Che cos'è il Matrimonio, o Maestro?

Ed egli rispose dicendo:

Voi siete nati insieme, e insieme starete per sempre.

Voi sarete insieme quando le bianche ali della morte disperderanno i vostri giorni.

Sì, insieme anche nella tacita memoria di Dio.

*Ma vi siano spazi nella vostra unione,
e fate che i celesti venti danzino tra voi.*

Amatevi reciprocamente, ma non fate dell'amore un laccio:

Lasciate piuttosto che vi sia un mare in moto tra le sponde delle vostre anime.

Riempia ognuno la coppa dell'altro, ma non bevete da una coppa sola.

Scambiatevi il pane, ma non mangiate dalla stessa pagnotta.

*Cantate e danzate e siate gioiosi insieme, ma che ognuno di voi resti solo,
così come le corde di un liuto son sole benché vibrino della stessa musica.*

Datevi il cuore, ma l'uno non sia in custodia dell'altro.

Poiché solo la mano della Vita può contenere entrambi i cuori.

*E restate uniti, benché non troppo vicini insieme,
poiché le colonne del tempio restano tra loro distanti,
e la quercia e il cipresso non crescono l'una all'ombra dell'altro.*

Il matrimonio di Kahlil Gibran: analisi

Il **profeta Almustafa** viene nuovamente interrogato dall'**indovina Almitra**, colei che per prima aveva creduto in lui. Stavolta la domanda di Almitra non riguarda l'amore né la morte, ma l'unione di coppia, infatti chiede al Maestro: **cos'è il matrimonio?**

La risposta di Almustafa è, ancora una volta, articolata e complessa e dà adito a una riflessione inattesa. Attraverso il suo Profeta, Gibran infatti non ci parla dell'unione amorosa ma tutt'altro: rivendica, nell'unione, la necessità di preservare l'identità personale per evitare di cadere nell'abisso più rischioso, ovvero l'annullamento nell'altro.

Con saggezza Gibran invita gli esseri umani a non commettere l'errore di proiettare nell'altro le proprie aspirazioni, i propri bisogni e necessità fino a farne un pallido riflesso di se stessi. L'Altro - osserva il Profeta - è al mondo per completarci, non per divenire la nostra copia.

Proprio per questo l'autore si premura di ricordare che **l'unità risiede nella distinzione**. Perché solo attraverso il contatto con il diverso da noi possiamo conservare e definire la nostra **identità individuale** che è unica, per definizione, e si realizza attraverso il contrasto.

Datevi il cuore, ma l'uno non sia in custodia dell'altro.

Il messaggio finale di Kahlil Gibran è un invito a **un'unione che non sia possesso** né appropriazione dell'altro. Il matrimonio, dice il poeta, non deve essere un laccio che tiene l'altro membro della coppia legato come in una prigione. Perché questo avvenga è importante che entrambe le parti rivendichino la propria solitudine: nella corretta distanza, il saggio poeta libanese vede l'equilibrio necessario perché la coppia sopravviva con tenacia alle avversità.

Non è quindi nella fusione reciproca che Gibran vede il significato dell'unione matrimoniale, ma nella corretta ed equilibrata distanza, come dimostra la **metafora conclusiva delle due colonne** che insieme sorreggono il tempio. Dunque solo diventando esseri compiuti, in se stessi realizzati, si può veramente accogliere l'Altro che diventa così un nostro completamento e non il riflesso di tutto ciò che vorremmo essere e non siamo.

Spesso erroneamente concepiamo **l'Amore come un'esperienza totalizzante** volta a compensare le nostre mancanze. Il saggio profeta invece ci invita a una visione più matura e consapevole: l'amore non è annullamento, ma sostegno reciproco, persino nelle differenze.

Qual è la prospettiva psicoanalitica rispetto al bisogno desiderio di stare in una relazione di coppia

La prospettiva psicoanalitica sul bisogno di stare in una relazione di coppia si concentra su vari aspetti psicologici e dinamiche interpersonali. Ecco alcuni punti chiave:

1. **Desiderio di attaccamento:** Le teorie psicoanalitiche, in particolare quelle di Freud, sottolineano l'importanza delle prime relazioni, in particolare con le figure parentali. Queste esperienze formative influenzano il modo in cui gli individui cercano legami affettivi in età adulta.

2. **Proiezioni e transfert:** Le relazioni di coppia possono attivare dinamiche di transfert, in cui le persone proiettano sentimenti e aspettative su partner che riflettono figure significative del passato. Questo può portare a una ricerca di risoluzione di conflitti irrisolti.

3. **Soddisfazione dei bisogni:** Le relazioni possono fungere da spazio per soddisfare bisogni emotivi e psicologici, come il bisogno di amore, sicurezza e riconoscimento. La relazione diventa un luogo dove si cercano conforto e validazione.

4. **Conflitto interno:** La psicoanalisi riconosce che il desiderio di stare in una relazione può coesistere con paure di intimità o di abbandono. Questi conflitti interni possono influenzare le scelte relazionali e le dinamiche di coppia.

5. **Sviluppo dell'identità:** Le relazioni sono anche importanti per la formazione dell'identità personale. Attraverso il rapporto con l'altro, si esplorano i propri desideri, limiti e valori.

In sintesi, la psicoanalisi offre una lente profonda per comprendere il desiderio di relazioni affettive, evidenziando come le esperienze passate e i conflitti interiori plasmino la ricerca di connessioni emotive.

Quali sono i tipici indicatori di una relazione di coppia disfunzionale

I tipici indicatori di una relazione di coppia disfunzionale includono:

1. Comunicazione negativa: Critiche costanti, sarcasmo, mancanza di ascolto e difficoltà a esprimere i propri sentimenti in modo costruttivo.
2. Conflitti ricorrenti: Litigi frequenti su questioni minori o la stessa questione che riemerge senza una risoluzione.
3. Mancanza di fiducia: Sospetti, gelosia e segreti che minano la fiducia reciproca.
4. Disinteresse emotivo: Una scarsa connessione emotiva, con uno o entrambi i partner che si sentono disconnessi o indifferenti.
5. Controllo e manipolazione: Comportamenti di controllo, manipolazione o coercizione da parte di uno dei partner.
6. Evitamento: Tendenza a evitare confronti o discussioni importanti, lasciando problemi irrisolti.

7. Disparità di potere: Un partner che esercita un controllo eccessivo sull'altro, portando a una dinamica di potere squilibrata.

8. Isolamento: Un partner tenta di isolare l'altro da amici e familiari, limitando il supporto sociale.

9. Negligenza delle esigenze: Mancanza di attenzione alle necessità e ai desideri dell'altro, portando a sentimenti di trascuratezza.

10. Ciclo di ricompensa e punizione: Un'alternanza tra momenti di affetto e momenti di conflitto, creando confusione e dipendenza emotiva.

Riconoscere questi indicatori può essere il primo passo per affrontare e migliorare la situazione o cercare supporto.

Le relazioni di coppia nella terza età attraversano una fase evolutiva complessa, spesso segnata da crisi legate al pensionamento, ai cambiamenti fisici e all'invecchiamento. Dal punto di vista psicoanalitico, questa fase comporta la necessità di rielaborare la propria identità, la sessualità e la gestione del tempo rimanente. La crisi emerge quando i partner, specchiandosi l'uno nell'altro, faticano a sopportare l'immagine dell'invecchiamento dell'altro, che riflette la propria realtà.

Temi Psicoanalitici e Crisi nella Coppia Anziana

- **Rielaborazione dell'Immagine di Sé:** La coppia si confronta con il declino fisico e la fragilità, che possono portare a una "negativa spirale di ritiro", in cui la paura della malattia o della demenza porta a una chiusura emotiva reciproca.

- **Gestione del Tempo e Perdite:** Gli anziani devono affrontare il lutto per la perdita di ruoli sociali (pensionamento) e il lutto per la perdita di partner o amici, con un aumento dell'isolamento o, al contrario, una gestione del tempo condiviso 24 ore su 24 che crea conflitti.
- **La Crisi come Svolta Evolutiva:** La psicoanalisi considera questa fase come l'opportunità di costruire "sistemi collusivi alternativi", uscendo dal tabù che gli anziani non abbiano desideri o che debbano solo pensare alla morte.
- **Rinascita dei Conflitti Irrisolti:** A volte, la terza età riesuma conflitti giovanili non elaborati che riemergono con la riduzione delle distrazioni lavorative/familiari, portando a risentimenti o a una riconsiderazione del rapporto.

Aspetti Specifici e Sfide

- **Rottura degli equilibri abituali:** L'abbandono del lavoro o l'uscita di casa dei figli (sindrome del nido vuoto) costringe la coppia a ridefinire le regole relazionali.
- **Sessualità e Intimità:** La terza età vive una trasformazione dell'intimità, che può diventare più profonda e basata sulla complicità, oppure scontrarsi con disturbi fisici che portano alla rinuncia o a incomprensioni.
- **Dipendenza e Cura:** La malattia di uno dei partner trasforma la dinamica da simmetrica a "badante-paziente", generando angosce, risentimenti o un senso di sacrificio.

Navigando in rete qua e là, senza meta precisa, col solo intento di “vedere in cosa mi imbattevo”, incontro un post di un blog che mi colpisce per le prime righe, che riporto citando:

"Uno dei motivi per i quali i nostri nonni duravano più di 50 anni insieme, era perché non avevano 3.820 utenti pronti a dispensare pareri, consigli e messaggi in privato di ogni genere."

Sono incuriosita dalla questione "relazioni di una volta VS relazioni ai tempi dei social".

Perciò decido di vedere cos'altro scovo in giro.

Ma non solo.

Decido anche di prendermi del tempo per pensare a cosa ne penso io; che idea mi sono fatta, anche tenendo conto delle storie di vita che ascolto ogni giorno nel mio studio.

Per cui mi sale la domanda:

Qual è la ragione che può portare a ritenere che il mondo dei social media, delle "amicizie virtuali", dei followers ecc, possa avere un impatto negativo sulle relazioni sentimentali - quelle "in carne ed ossa" - delle persone, insidiandole?

Una tesi in cui mi sono imbattuta, che ad un primo impatto può risultare forse anche superficiale, semplicistica, ai limiti del banalizzante, può venire bene riassunta nel vecchio detto

"l'erba del vicino è sempre più verde"

Ovvero: che tu sia sposato o fidanzato, ci sarà sempre un/una follower capace di venderti meglio di quella "zavorra" che hai accanto.

È davvero (solo) per questo che molte coppie sperimentano una (o più) crisi lungo il loro cammino insieme?

Perché, almeno nell'ultimo ventennio, "sembra che tutti si lascino, prima o poi..." e che ciò accada entro i primi anni per coppie non conviventi ed entro i 10 anni per le coppie conviventi?

Sempre leggiucchiando in rete qua e là mi imbatto in un altro contributo che riporta:

“Al giorno d'oggi, quando un rapporto ha semplicemente qualche lacuna o problema, ci adagiamo sul fatto che abbiamo "più opzioni", più persone a cui facciamo gola.

Con questo falso senso di sicurezza, ci illudiamo di "piacere a molti".

Il punto è che nessuno si batte più per conservare un rapporto.

Che senso ha? Ne trovo quanti ne voglio.

Quante volte in preda a deliri di onnipotenza affermiamo: "ma vattene a f...., ne posso avere 100, 1000 migliori di te."

Una serie di studi ha riscontrato che una relazione seria, nella nostra epoca, a causa del cattivo uso della tecnologia e degli strumenti informatici, dura mediamente 2 o 3 anni.

Perché tutti siamo consapevoli del fatto che sia facile e normale sostituire.”

L'ultima frase, ed in particolare modo l'ultima parola, scatena in me immediati interrogativi e riflessioni, sulla parola **“SOSTITUIRE”**: il suo significato, le sue implicazioni.

Le correlazioni possibili con altre due parole che, personalmente, vedo indissolubilmente legate al discorso “relazione di coppia”, ovvero: **“RIMANERE”** e **“RITORNARE”**.

Per spiegare queste riflessioni, e da dove nascono, mi è necessario condividere innanzitutto **una premessa, nella quale credo fermamente:**

nella vita, e per evolvere, all’Uomo è necessario il MOVIMENTO.

“Due che STANNO insieme”. Espressione affatto congeniale e che ritiene, ora, passati i molti anni a fare il terapeuta, addirittura scorretta.

Potrà sembrare bizzarra come cosa, di primo acchito.

Il verbo “stare” indica una stasi, appunto, qualcosa che “è” e rimane immobile; sta lì, non si sposta.

Ciò va in conflitto con l’esigenza di movimento, dinamismo, insita nella possibilità evolutiva dell’Homo, cui accennavo poche righe sopra.

Qualcuno, forse anche tu, potrebbe maliziosamente proporre che *“allora è buona cosa muoversi...da una relazione - che non funziona più molto - ad un'altra”*.

Se non sto più bene dove sto, allora mi sposto, mi muovo; cambio.

Ebbene: mi sono trovata a riflettere anche su questo.

E a concludere che *una relazione che funziona non è quella che prevede il “voler stare”* (ciò che sopra ho indicato anche con la parola del verbo “rimanere”): **una relazione che funziona mi permette di scegliere di voler (RI)TORNARE.**

Usare un’espressione come “tornare insieme” suggerisce, oltretutto, meglio l’idea sia del legame che del movimento.

Spiego meglio: ogni giorno, “Noi” ci separiamo, per vivere le nostre vite, là fuori, nel mondo; e rischiare “Noi” e anche il nostro legame (proprio perché gli stimoli e le possibilità “altre”, nel mondo attuale, sono molteplici, ogni giorno). E poi, alla fine, torniamo; e ci ricongiungiamo nel nostro legame; e in quel tornare c’è il movimento, e c’è la scelta. Nonostante ciò che ho, abbiamo, incontrato là fuori.

Mi chiedo se tutte le volte in cui abbiamo sostituito, o siamo stati sostituiti; o le volte in cui pensiamo di potere/volere sostituire; **mi chiedo se in queste occasioni c’è la consapevolezza della scelta.** E per scelta intendo che vediamo più strade possibili davanti a noi e possiamo valutarne costi benefici e conseguenze. Una scelta libera e consapevole.

E mi chiedo anche se tra le strade percorribili, abbiamo l'idea consapevole di **aver impiegato risorse a sufficienza in quella relazione**, al punto da poter sentire di volere o meno "tornare" ancora in quel legame.

Spesso nella vita quotidiana di una relazione la stanchezza, l'indolenza, i piccoli grandi rospi ingoiati, i compromessi, la rabbia, e tanto altro ancora, ci fanno vedere solo un grande cartello luminoso con la scritta "EXIT" che lampeggia a caratteri cubitali di fronte ai nostri occhi; lì davanti, a pochi passi. E al solo vederla ci sembra già di riuscire a respirare meglio.

A volte, se non la vediamo noi per primi, qualcuno potrebbe indicarcela, farcela notare, e proporci di "infilare l'uscita assieme".

Legittimo.

A volte rappresenta davvero la strada più sana e funzionale da percorrere.

Perché si è già tentato, tanto, più volte.

Altre, perché "ormai" non c'è altro da fare.

Qualche volta, prima di arrivare a quell' "ormai", ci si può fermare. Fare due passi indietro per guardare da un'altra distanza, un'altra prospettiva. Per non farsi rapire dal senso di urgenza che ci arriva dal senso di (in)sofferenza.

Nella vita c'è solo una cosa che richiede urgenza e immediatezza: respirare.

Per tutto il resto, è possibile, utile, necessario darsi il tempo per sentirsi consapevoli.

Alimentando in parallelo urgenza e malessere, invece, **restringiamo il nostro campo emotivo** per arrivare nel più breve tempo possibile *"alla prima soluzione a disposizione, purché mi faccia stare meglio/bene"*.

Può capitare che questa "prima soluzione a disposizione" si manifesti nelle sembianze di un'altra persona.

E ci fa pensare, o decidere, di “sostituire”.

Senza comprendere che se “sostituire” è un’operazione relativamente immediata, **“amare” è invece un processo di scelta fortemente mediata; mediata dal lavoro di cura verso quel progetto**, nato come congiunto.

Una relazione amorosa è una “cosa seria”.

Ché se è vero che “sboccia da sé”, in modi che ancora non sappiamo del tutto capire e spiegare, è altrettanto vero che **non si mantiene nel tempo da sé**.

Una relazione, un legame, si vive nella misura in cui la si pensa, la si condivide, la si rinegozia nel tempo, poiché possa seguire il tempo, e le persone che evolvono in quel tempo.

Se l’**Amore** è una forza di energia allo stato puro, se lasciata libera a sé stessa si disperderà e perderà di vigore e direzione.

La **Relazione** è quello “strumento” di un percorso che si costruisce e (ri)definisce, mano a mano, per incanalare e “sfruttare” la forza dell’energia del sentimento “amore”.

In tal senso la Relazione è “un lavoro”.

In tal senso la Relazione è una co-responsabilità.

In tal senso una relazione è, e deve essere, “movimento”.

In tal senso una relazione è, e può essere, un luogo al quale scegliere di voler (ri)tornare, più che “una casa fatta e finita nella quale devo, ma non so se voglio ancora, stare”.

Le relazioni di coppia oggi attraversano una fase di profonda trasformazione e crisi, spesso caratterizzata da una fragilità dei legami e da un alto tasso di conflittualità

La prospettiva psicoanalitica interpreta tale fenomeno non come un semplice fallimento, ma come il risultato di cambiamenti socio-culturali, narcisistici e inconsci, che possono però trasformarsi in un’opportunità di crescita evolutiva.

Ecco i punti chiave della crisi delle coppie moderne secondo l'analisi psicoanalitica:

1. Il Narcisismo e la fragilità dell'Io

- **Narcisismo vs Intimità:** Nel contesto contemporaneo, si osserva uno spostamento verso bisogni di autonomia e affermazione individuale, a scapito di quelli affettivi. Questo spesso genera relazioni narcisistiche, dove il partner è visto come uno specchio che deve confermare il proprio valore, piuttosto che come un "altro" distinto da amare.
- **Amore come realizzazione ideale:** La psicoanalisi evidenzia come l'amore romantico sia oggi investito dell'aspettativa di una "piena realizzazione di sé", un ideale alto che, quando si scontra con la realtà quotidiana, provoca disillusione e scissione.
- **Difficoltà a gestire il bisogno dell'altro:** Winnicott e autori successivi sottolineano come l'affettività e il bisogno dell'altro (l'oggetto) siano fondamentali, ma l'uomo moderno spesso teme questo bisogno, vivendolo come una minaccia alla propria autonomia.

2. Le Dinamiche Inconscie e la Storia Personale

- **Identificazione Proiettiva:** Spesso le coppie entrano in crisi perché utilizzano meccanismi di difesa inconsci, come l'identificazione proiettiva, in cui un partner proietta sull'altro parti di sé inaccettabili o conflitti non risolti del passato (storia familiare/infantile).
- **Il "Patto" Implicito:** La coppia si fonda su un patto esplicito, ma anche su un "patto implicito" (aspettative non dette). La crisi nasce quando uno dei due partner cambia, o quando le aspettative inconscie non vengono soddisfatte, portando a un disinvestimento emotivo.
- **Incapacità di elaborare le perdite:** Molte crisi di coppia nascondono lutti non elaborati o la perdita della "fantasia" iniziale sul partner, che non vengono riconosciuti come tali, ma trasformati in aggressività reciproca.

3. Le Sfide Contemporanee

- **Conflittualità e Distruzione:** La psicoanalisi di coppia nota come il disprezzo, la critica e l'ostruzionismo siano segnali di una crisi profonda. La rottura del "patto" e la incapacità di "fare squadra" portano spesso al fallimento.
- **Tempi di crisi:** Le ricerche indicano due momenti critici principali: entro i primi tre anni e dopo circa quindici anni di relazione.
- **Il ruolo della terapia:** In quest'ottica, la terapia psicoanalitica non mira solo a risolvere il conflitto, ma a far luce sulle dinamiche inconsce, aiutando i partner a elaborare le loro storie individuali per costruire un legame più solido e maturo.

In sintesi, la crisi moderna delle coppie, per la psicoanalisi, riflette la **difficoltà di coniugare il bisogno di autonomia individuale con la necessità di un legame solido**, in un contesto sociale che premia il narcisismo, rendendo difficile l'investimento affettivo duraturo.