

Elementi psicologici facilitatori dell'amore coniugale: comunicazione, vicinanza, intimità, sessualità.

La comprensione del funzionamento della coppia non può prescindere da un'analisi attenta della conoscenza strutturale dell'individuo. Individuo inteso come unità a se stante, con una sua valenza cognitiva autonoma e personali capacità relazionali.

Proprio sull'aspetto relazionale dovremmo concentrare gran parte della nostra attenzione ogni qualvolta parliamo dell' "uomo", per proiettarci lentamente verso il concetto di persona.

Le relazioni contraddistinguono la persona.

Entrare continuamente in relazione con qualcuno è l'elemento unico e originale dell'essere dell'uomo come persona. La categoria del relazionale introduce anche una seconda variabile fondamentale, quella che la relazione per l'uomo è anche, se non soprattutto, un vero e proprio bisogno. Più volte nei miei lavori ho accennato al fatto che noi non esisteremmo senza qualcun altro che ci riconosca. Il nostro senso di esistere inevitabilmente dipende da altrui esistenze . Esistiamo perché il nostro personale ordine di senso è confermato da un altro ordine di senso entrante, nel possibile in relazione con noi. La relazione diventa così il fulcro della vita stessa di ogni persona, di ogni individuo.

Talmente importante che anche la vita spirituale necessita di questo senso della relazione; nessuna vita spirituale può dirsi tale se la relazionalità non è compresa all'interno di strutture idonee, facili da collocare nel quotidiano della persona. L'individuo se non entra in un dialogo con il Tu divino, un dialogo relazionale vivo e autentico, non potrà mai sentire quella particolare sensazione di reciprocità dialogica , se non crea all'interno del proprio Io un'apertura sensibile.

Ecco che allora le nostre aree di sviluppo, e le nostre aree di funzionamento cognitivo ed affettivo hanno veramente bisogno di continue certezze relazionali, di ogni grado e misura, quelle certezze che permettono ogni giorno una sensata evoluzione in linea con la maturità individuale. Si parla oggi tanto di maturità. A me piace per deformazione clinica scindere sempre il campo esplicitando il contesto in maturità umana e maturità affettiva.

Maturità

1. _ Maturità umana

La maturità umana è il punto di arrivo dello sviluppo e la capacità di attuare le potenzialità della persona. La maturità "comprensiva" si riferisce all'insieme della persona e denota la capacità o meno di espletare le operazioni relative al fine proposto. Essa può essere raggiunta quando l'individuo dispone della capacità essenziale o effettiva di operare come essere spirituale, intelligente e libero di auto trascendersi nell'amore sia antropocentrico (umano) che teocentrico (divino).

2. _ Maturità psicologica

Capacità di far fronte in maniera adattiva agli eventi della vita, con un comportamento finalizzato alla realizzazione dei valori personali, nel rispetto della altrui libertà (...)

Include (in ordine sparso)

- Adattamento, problem-solving, empatia, conoscenza di sé, auto-controllo, -stima, -competenza,
- Comportamento prosociale (relazioni dinamiche, abilità interpersonali, relazioni di aiuto, perdono)
- Meditazione, accettazione, impegno

Al di là delle definizioni, è un dato di fatto che la **maturità affettiva** è :

- sempre **relativa e differenziata** in base all'età e al vissuto soggettivo;
- **dinamica**, ovvero non si presenta nella sua pienezza sin dal primo momento del suo emergere nella formazione della personalità;
- **complessa**, perché esprime una realtà di sintesi tra diversi aspetti (maturità biofisica, psicomotoria, cognitiva, affettiva, relazionale, socio-culturale, occupazionale, motivazionale, spirituale);
- **provvisoria**, ovvero non si raggiunge in modo pieno e definitivo una volta per tutte;
- **non normativa** nel senso che non esiste un criterio assoluto che definisce in modo chiaro quale livello di sviluppo la persona deve raggiungere.

Queste due tipologie di maturità permettono di analizzare con verità oggettiva non solo il mondo relazionale dell'individuo, ma anche tutto ciò che concerne le costruzioni interne ed esterne della persona, dalla pulsionalità alla gestione degli affetti e delle emozioni; dalla comprensione adulta dei sentimenti, alla loro messa in opera in eventuali scelte vocazionali, tra le quali il matrimonio ne è un valido esempio.

Matrimonio come termine non aiuta in modo completo a descrivere la dinamica relazionale della persona con un'altra persona nell'ambito della propria e comune vocazione. Preferisco il termine coniugalità che meglio interpreta e facilita il porre lo sguardo su precise annotazioni della persona. In effetti se pensiamo alla consacrazione al Signore, come nella Chiesa si esige che il "chiamato" abbia acquisito la capacità di donarsi, cioè di amare autenticamente, con vitalità e gioia.

Ciò significa che **non può essere vero consacrato chi non abbia conquistato una maturità affettiva e globale della persona**. Tale maturità infatti è indispensabile per il genere di vita dei sacerdoti e dei religiosi, oltre che essere richiesta dalla natura stessa della consacrazione.

Nella coniugalità la dinamica del donarsi è pressochè identica.

Ma senza la maturità della persona, in particolare quella affettiva, e intesa non come traguardo piuttosto come processualità della propria crescita, non si arriverà mai ad una consapevolezza vivibile delle peculiarità donative della coppia cristiana.

Assistiamo di frequente a problematiche individuali di natura affettiva che inevitabilmente vengono proiettate all'interno del rapporto di coppia. Quelle dinamiche conflittuali irrisolte che aggravano inesorabilmente le problematiche implicite e fisiologiche della convivenza e del reciproco scambio.

Non si può prescindere dalla risoluzione individuale, o quantomeno dall'andare a fondo a determinate questioni personali, per far sì che il vivere in coppia produca cambiamenti utili e funzionali, o comunque comprensibili ai due.

Spesso si tende a pensare che l'evento matrimonio, basato su un amore vero e unico, risolva di conseguenza lacune o traumi del passato dei singoli. Voragini affettive, o immaturità relazionali, o

situazioni familiari difficili, disturbi dell'infanzia e disturbi relazionali più in generale, non sono e non devono essere una responsabilità dell'altro. La decisione del vivere in coppia, all'insegna anche di un sacramento, non per forza significa l'appianamento e la cura, o la definitiva scomparsa di fattori patologici o di elementi rimossi e accantonati ma in ogni caso dolorosi per la persona.

Si lascia sempre il sintomo al paziente, come si lascia sempre il problema al coniuge offrendo al contempo il dono di sé per affrontare insieme ogni situazione problematica.

La progettualità che i coniugi devono costruire, possiede all'interno l'immagine simbolica non di uno con due teste e due cuori, ma di due, diversamente strutturati che camminano mano nella mano, cercando ogni passo di mantenere lo stesso e identico sentiero, la stessa andatura, e di fare nel possibile le stesse pause o di accelerare un po' quando è necessario. Niente di tutto questo è possibile se non si dà un'elevata importanza al dialogo, alla comunicazione, alla parola all'interno della coppia di sposi.

Quella comunicazione che non può e non deve iniziare il giorno del matrimonio, ma gli anni di fidanzamento quantomeno dovrebbero mettere le fondamenta sul rendere l'elemento dialogo il primo regalo, il più bello tra i due.

Senza il dialogo e la comunicazione, nemmeno mettere Gesù nella coppia sarebbe pienamente possibile. Mancando l'ascolto tra i due, manca inevitabilmente anche la capacità del singolo di ascoltare e di ascoltarsi.

Il Trascendente in ogni caso ci parla, poi la decisione di ascoltarlo resta sempre un nostra decisione. Entrare in relazione con il Trascendente presuppone una capacità relazionale adulta e un cuore gioioso di bambino; un'intelligenza matura, e una docilità emozionale accogliente. Il coniuge dal canto suo risente molto della capacità relazionale dell'altro, in un continuo gioco di incastri comunicativi laddove il dialogo si nutre costantemente della variabile unica e imprescindibile quale è l'ascolto.

Ascoltare è un atteggiamento empatico con una sua sacralità tale per il vivere dei coniugi.

Ascoltar-si è vivere e pensarsi in modo delicato, ciò nonostante occorre essere presente e vigile, percependo l'altro nella sacralità di un dono continuo verso il quale contemporaneamente poter donar-re e donar-si nella propria totalità.

La capacità del dono di sé non significa l'espropriazione della personale individualità, o l'annullamento per il coniuge, ne' tantomeno dipendere universalmente dal coniuge.

La relazione adulta alimenta il dono di sé. Doniamo quello che abbiamo, in modo tale che resti salda la nostra impalcatura senza dover oltrepassare il limite nel quale perderemmo la nostra individualità tanto cara e indispensabile all'altro coniuge. Il nostro singolare entrare in relazione, in modo ripeto adulto, rende la coniugalità adulta, responsabile, capace di introdurre nuove progettualità e sempre nuovi orizzonti di ascolto verso l'altro ricordano al contempo che è importante ascoltare come peraltro lo è farsi comprendere. Il linguaggio non è solo un mezzo di informazione, ma è il principale "organo" vitale della coppia; un linguaggio che in tutte le età della coppia va' educato e aggiustato costantemente.

Non di rado coppie in crisi, con grandi problematiche, magari con più di venti anni di matrimonio, e figli, che sentono fastidio a parlare con il coniuge, che parlano di separazione e di vita sprecata per l'altro, poi raccontino che comunque i momenti di intimità vengono ugualmente vissuti in una parvenza di normale quotidianità coniugale.

Se pensiamo alla sessualità nel matrimonio come la forma più alta di comunicazione, nella sua valenza unitiva e procreatica propria del sacramento, pensiamo anche a come di frequente la stessa viene vissuta all'insegna di un atteggiamento non tanto riparatore, quanto di estrema sopravvivenza del rapporto a due,

evitando-si l'andare a fondo a questioni coniugali, seppur gravi, ma comunque intimi dei due. La coppia che attraversa nelle proprie fasi della sua esistenza momenti di gravi difficoltà di auto-comprensione, di seri problemi conflittuali, spesso è la stessa tipologia di coppia che vive con paradossale naturalezza la sessualità coniugale, dimenticano per un'automatica amnesia che la comunicazione tra i due si è fermata bruscamente tempo addietro.

Il tempo per parlare, nella frenesia della vita di oggi, è ridotto allo zero, e le poche occasioni, in un'abitudine che si è lentamente perduta, sono vissute con insofferenza.

Il recupero a volte di semplici e piccoli spazi per i due è un buono inizio per un altro tipo di recupero, quello dell'intesa dialogica dei due.

Questi spazi poggiano su spazi individuali vissuti non come fuga, ma come tesoro dal quale poi la coppia attinge nella sua rinnovata freschezza, graduale, ma intensa e gradevole sensazione di presenza vigile nei personali obiettivi ed al contempo nella progettualità della coppia. E' in questo preciso istante che i due includono la sessualità nel grande contenitore dell'affettività, e mai più il contrario.

Iniziare a rivalutare il dialogo, quindi, a discapito della svalutazione dello stesso, contribuisce a donare ai due una reciproca valutazione anche dell'altro, mostrando con umiltà i propri limiti, con serenità le proprie ferite e con orgoglio le proprie cicatrici. In questo istante la sessualità, forma unitiva nonché procreativa dei coniugi, si integra completamente nell'affettività coniugale. Non più come accessorio impoverito e inutile ai fini del quotidiano, bensì elemento armonico della reciproca crescita sentimentale della coppia.

I conflitti, soddisfatti tali presupposti, non diventano soltanto momenti di afflizione e abbattimento nei quali trovare il pretesto per dire che tutto, e non più qualcosa, non funziona e mai ha funzionato. Già il verbo "funziona" appartiene più alle cose che alle persone. Spesso questo verbo viene utilizzato esclusivamente, all'interno della vita matrimoniale, per dare un frettoloso significato ai momenti o periodi di leggere o forti crisi. In realtà è un verbo che trova la sua massima e giusta espressione per gli oggetti, per le apparecchiature elettroniche, per i giocattoli. La coppia di per sé, costituita da due persone, non deve funzionare- sì, o funzionare- no, ma ha come unico scopo quella di vivere, di sopravvivere alle intemperie, e di curarsi se qualche malattia l'ha colpita.

Certo è che i cambiamenti che la coppia attraversa sono molteplici nel numero e nella forma, e nel contenuto. L'individuo cambia, così anche la coppia cambia. Il cambiamento diventa a questo punto il momento più importante per i due, lento nella sua definizione, veloce nei suoi effetti. Senza il cambiamento si avrebbe nient'altro che una stasi, magari comoda e piacevole, ma tutt'altro rappresentante di una coppia di sposi viva.

Potremmo vedere le problematiche della coppia e le loro forti crisi come una tragedia, un lutto, un giocattolo che inesorabilmente si è rotto. Ma è la visione che abbiamo di tutto questo che può di certo fare la differenza: un'ottica positiva, matura, non paurosa o che si scandalizza, che aiuta i due a percepire innanzitutto i problemi coniugali come fisiologici, le crisi come una risorsa, i cambiamenti come un risultato.

Nessun cambiamento utile è possibile senza un atteggiamento forte nella fiducia e docile nell'affidarsi, aperto al dialogo e attento all'ascolto, di sé, dell'altro, e dell'Amore di Dio, senza il quale il miracolo della coniugalità che vive e sopravvive non sarebbe del tutto possibile.