Perché le coppie scoppiano

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Il bollettino delle coppie segna il brutto crescente: dopo gli scintillii, le esaltazioni, l'eccitazione, i brividi, le fughe romantiche o il sesso bollente dei primi tempi, la coppia, giovane e meno giovane, scivola in una routine percepita come noiosa, ripetitiva, narcotica, perfino mortifera finché un nuovo innamoramento, in uno o in entrambi, rilancia la fame di emozioni su altri orizzonti, fino a far saltare la coppia stessa.
Quali sono le ragioni di questa epidemia di crisi di coppia? Sono prevenibili? Ci sono fatti che più di altri possiamo modificare per garantire una maggiore longevità affettiva, specie se esiste un progetto di famiglia o ci sono già dei figli? Quanto pesano somiglianze e differenze tra i partner?
Alcuni fattori indicano come le (troppe) differenze nella coppia possano essere fatali. Sullo scenario, due detti antitetici: "gli opposti si attraggono", ma anche "il simile ama il simile". Lo studio delle modalità e delle fasi dell'innamoramento suggerisce che l'attrazione può scattare di più sulla diversità, sul fascino che l'altro ha per differenza di tratti fisici, carattere, nascita, educazione. Tuttavia, sul lungo termine, quando la coppia si consolida in vista di un progetto di famiglia, sono le somiglianze il cemento migliore per la durata. "Non sposi lui (o lei), sposi la sua famiglia", era il detto antico che riassumeva come nella scelta del partner fattori diversi, correlati al contesto familiare, e a tutto quello che esso comporta, possano essere molti più potenti, nel lungo termine, nel determinare la felicità di un'unione e la sua stessa possibilità di sopravvivenza. Somiglianze di educazione e stile famigliare facilitano attitudini simili verso la vita e, in particolare, verso l'educazione futura dei figli.
In effetti, la coppia scoppia quando emergono diversità di interessi: innanzitutto nel rapporto con la casa e il tempo libero. C'è chi la vive come una tana da tenere calda, ordinata e accogliente e chi la considera un deposito bagagli o comunque un luogo di transito, in cui l'ordine è una variabile del tutto secondaria: gli scontri sulla gestione del territorio comune possono diventare fatali, quando ad essi si aggiungano i conflitti sulla divisione dei compiti, se entrambi lavorano e non hanno aiuti domestici. Conflitti sanguinari, se uno o entrambi non hanno già appreso l'abc dell'autonomia nella gestione di una casa. Apprendimento abituale per i giovani, specie del nord Europa, spesso assente nei nostri superviziati figli e figlie di mamma "che hanno solo studiato" (e spesso nemmeno quello). Analfabeti di qualsiasi mansione domestica, perché in casa non hanno mai aiutato a fare nulla, vanno in crisi quando si scontrano con la necessità di badare a se stessi da soli, o in coppia.
Consiglio pratico: incoraggiare i figli ad aiutare in casa fin da piccoli, in modo proporzionale all'età, così da educarli all'autonomia, alla comprensione, alla disponibilità e alla solidarietà. Poi stimolarli ad andare a vivere da soli, già alla fine delle superiori, se hanno un lavoro, o alla fine dell'università. E mandarli per stage di studio all'estero, dove c'è più probabilità, anche per imitazione, di imparare a gestirsi. Altrimenti, in coppia per la prima volta, la guerra comincia su chi fa la spesa, e come la fa; su chi lava e stira, chi cucina e chi riordina. L'uso del denaro per le spese comuni è un'altra area delicata, che può diventare esplosiva quando i ragazzi non sono abituati ad avere e gestire un budget limitato e /o quando lei guadagna più di lui. Storicamente chi guadagnava (di più) aveva più potere decisionale: e non è facile trovare equilibri

soddisfacenti, al di là della divisione delle spese comuni in modo proporzionale al reddito. Perché guadagno significa anche status, ruolo sociale, relazioni. Anche il tempo libero può non essere più una ricarica ma un altro terreno di scontro, quando lei è pigra e lui iperattivo (o viceversa), quando uno adora gli sport e l'altro/a preferisce far tana a casa. Aspetti che alla fine aggiungono stress a stress includono il rapporto con gli amici, inclusa la frequenza con cui si sta con loro, e il rapporto, appunto, con le famiglie di origine. Dopo la fase di innamoramento in cui si vedono solo le affinità, più o meno elettive, dopo l'esaltante luna di miele dei primi mesi può iniziare una seconda luna, serena e gioiosa, quando le affinità erano reali, quando la capacità di autonomia è solida, e la scelta del partner è fatta su un principio di realtà e non uno slancio illusorio. Oppure può iniziare una vera e propria luna di fiele, come la definì Roman Polanski in un suo film. Le differenze, prima nell'ombra per quel processo fisiologico di "illusione d'amore", che ci porta a separare nettamente tutte le qualità, messe in luce, dai difetti, che vengono rimossi, e cacciati nell'ombra, vengono ora alla ribalta e anzi sembrano occupare tutto il campo visivo. Per cui ciascuno rimprovera all'altro caratteristiche e comportamenti che c'erano sempre stati, ma che improvvisamente sono riconosciuti e ritenuti inaccettabili.

Possono diventare esplosive le diversità di educazione, di relazioni familiari, soprattutto quando la frequentazione delle famiglie d'origine, a pranzo, cena o nei week-end, diventa abituale. E quando il piacere manca, e manca la gioia nello stare insieme, i fattori di rottura diventano rapidamente preponderanti.

Consiglio pratico: fare apertamente una sana valutazione di affinità e differenze, prima della convivenza, per fondare sulle prima le basi di un'intesa di lunga durata, e per integrare gradualmente le seconde, rispettandole, prima di arrivare al grande passo.

Anche quando la coppia parte bene, sul medio lungo termine altre insidie si addensano, relative agli stili di vita: il primo e il più frequente oggi è la carenza cronica di sonno. Una carenza quantitativa, critica tra le donne tra i 25 e i 40 anni, divise su tanti fronti, con aumento della sindrome premestruale e tutti i guai correlati alla sessualità (perdita di desiderio, difficoltà di eccitazione mentale e fisica, difficoltà di orgasmo), e qualitativa, quando i frequenti risvegli rendono il sonno poco riposante. L'irritabilità che ne consegue aumenta la conflittualità, riduce la pazienza, e la capacità di lasciar perdere le sciocchezze con un sorriso. Si riduce così la possibilità di intesa in quel grande territorio di felicità antistress e antiseccature, profondamente rigenerante, che è un erotismo affettuoso e felice. Ecco che l'epidemia del rapido calo di desiderio nelle coppie stabili, anche giovani, può essere innanzitutto un segno di grande stanchezza, prima che essere lo specchio di una crescente difficoltà a stare bene insieme, su tanti fronti.

Consiglio pratico: prima di buttare tutto all'aria, valutare se l'astenia, la perdita di gioia e di energia vitale, la stanchezza cronica non stiano avvelenando tutto. E recuperare energia, prima di prendere decisioni definitive.

Solo se la convivenza si è dimostrata serena e appagante, se i diversi ostacoli della quotidianità sono stati superati con entusiasmo e soddisfazione, se stare insieme è proprio bello, e nettamente migliore rispetto al vivere da soli, allora è il momento di accogliere un figlio. Ben preparati, con la routine quotidiana fluida e risolta, il diventare genitori per scelta, e non per caso, può essere una gioia straordinaria in due giovani capaci di amare e di fare i piccoli e grandi sacrifici che la vita comporta con la giusta serenità. Il passaggio da coppia a famiglia, con la

nascita del primo figlio, costituisce infatti la maggiore crisi transizionale che la coppia attraversi: ecco perché è indispensabile arrivarci ben preparati e leggeri, senza acrimonie, e con i conflitti di fondo già superati. Al bambino non si dovrebbe mai chiedere di "guarire" o dare senso ad una coppia in crisi, come spesso si fa, ma di benedire, con la sua presenza tenera e gioiosa, una coppia che ha imparato ad essere felice anche da sola.