

La coppia degli ambivalenti

articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

L'ambivalenza è la compresenza di sentimenti contrastanti dentro di sé (“positivi” e “negativi”, di amore e di odio) nei confronti di un'altra persona o anche di se stessi. Ogni individuo prova sentimenti ambivalenti nelle relazioni, in misura minore o maggiore. Vi sono tuttavia persone che hanno più difficoltà di altre a tollerare questo stato di cose, sentendosi particolarmente a disagio nel momento in cui devono fare i conti con la propria ambivalenza.

Questo accade perché tali persone nella loro infanzia sono state abituate a negare e a dissimulare le proprie emozioni negative, a causa di una relazione con le figure di attaccamento della propria famiglia d'origine rigidamente punitive circa il loro diritto di bambini a mostrare e provare tali emozioni verso di loro (in primis la rabbia e la rivendicazione).

Quando in una coppia, entrambi i partner, hanno tali difficoltà la coppia *si struttura su regole di non espressione dei conflitti e di **minimizzazione ed occultamento** delle proprie pulsioni aggressive e dei sentimenti quali la rabbia, l'invidia, la delusione, etc.* Ne consegue che le situazioni di disaccordo o di delusione sono negate e non venendo affrontate si susseguono e si accumulano.

Così nel tentativo di non far salire la pressione e la temperatura interna della coppia si costruisce, mattone su mattone, un muro di freddo distacco effettivo, di perdita dell'intimità e di incomprensione sempre maggiore.

Una conseguenza tipica di ciò sono i disturbi della sfera sessuale nella coppia: l'abitudine a rimuovere i sentimenti di collera e ad evitare qualunque conflittualità e divergenza porta ad una diminuzione dell'intimità e del desiderio erotico e questo comporta a sua volta: o una possibile “somatizzazione” dei conflitti con veri e propri disturbi, o il vivere il rapporto sessuale come un peso ed un obbligo.

Un'altra caratteristica di questa coppia è rappresentata dalla facilità di **razionalizzare** le cose che non vanno, trovandone sempre una spiegazione “ragionevole”. I motivi dei disagi emotivi sono sempre spostati su qualcosa di esterno e di concreto, nel tentativo

ovviamente di evitare “il campo minato” dei sentimenti e della conflittualità. E razionalizzare è un sistema di difesa che, anche per motivi culturali, ci viene molto facile ed immediato:

per esempio nel caso del calo del desiderio sessuale ci si può autoconvincere che la causa sia lo stress lavorativo o la routine matrimoniale, oppure i figli (o “perché sono troppo grandi e danno problemi”; o “perché sono troppo piccoli e danno problemi”; o “perché sono in una fase di passaggio e danno problemi..”, e così via).

Un altro scenario che si può creare in queste coppie è quello dello “**sciopero della comunicazione**”: tenere “il muso”, evitare i contatti, rispondere a monosillabi, aumentare la distanza fisica, etc. Tutte strategie usate anche da altre coppie, ma che negli ambivalenti acquisiscono una durata ed una profondità maggiore.

Quando poi ritorna l’armonia e finisce “lo sciopero”, quasi mai i due partner tornano sull’accaduto: diventa così impossibile affrontare i reali motivi della situazione di malessere, *che dunque si ripresenterà*. Questi due partner, in tal modo, appaiono apparentemente sereni e privi di conflitti, ma sono in realtà in continua lotta: una lotta sotterranea, “di trincea”, negata, estenuante e fonte di rancorosa infelicità.