

Gruppo Focus 12 Passi
Seminario : Le dipendenze e le relazioni d'amore – Dal deserto alla speranza
Milano, 1 Ottobre 2011

Le dinamiche di coppia nei percorsi di cambiamento

Dott.ssa Barbara Guidotti – psicoterapeuta

La capacità di costruire legami significativi in età adulta e di vivere le relazioni come "luoghi" di accoglimento si struttura già dai primi mesi di vita attraverso la relazione con la madre: una madre responsiva e sensibile ai bisogni del proprio bambino costruirà un legame sicuro, cioè il bambino si sentirà amato incondizionatamente e presente affettivamente alla madre anche quando questa è assente. Una madre imprevedibile, che qualche volta è disponibile ma qualche volta non lo è, creerà nel bambino la sensazione di essere continuamente in una situazione di rischio. Il bambino sentirà di dover fare qualcosa per attirare la sua attenzione e questo genererà ansia e insicurezza.

Quel bambino si costruirà un'idea di sé come persona vulnerabile, amabile in modo intermittente, il più delle volte no, a rischio continuo di abbandono.

Da adulto tenderà ad applicare lo stesso schema alle relazioni d'amore, cercando nella relazione quelle conferme di essere amabile, ma vivendo continuamente la paura di essere abbandonato. Tali paure lo porteranno ad attivare comportamenti atti a non essere lasciato.

In una situazione dove uno dei due membri della coppia, oppure entrambi, provengono da relazioni primarie emotivamente instabili, possono insorgere problemi di dipendenza affettiva ma anche problemi di abuso o di dipendenza da sostanze. In questi casi la sostanza può diventare un collante, un organizzatore della relazione, un terzo invadente che tuttavia struttura intorno a sé dei pattern relazionali che danno stabilità alla coppia.

La sostanza definisce le dinamiche relazionali che si organizzano su polarità dando ad ognuno un ruolo rigido:

sano	→	malato
innocente	→	colpevole
controllo	→	discontrollo

Il percorso di recupero deve allora tenere presente che non si tratta solamente di raggiungere e di mantenere l'astinenza da sostanze ma anche di ristabilire nuovi equilibri di coppia non più connotati da rigidità e da colpevolizzazione, bensì all'insegna dell'autonomia e della responsabilità individuale.

Si può dire che i percorsi di crescita e di cambiamento individuali si intrecciano inevitabilmente con gli equilibri relazionali. Ma le strade non sono segnalate: uscire da strutture organizzate significa "avventurarsi" in spazi aperti tutti da costruire. Il percorso di cambiamento provoca una destabilizzazione – seppure positiva e momentanea – dei precedenti schemi, poiché i ruoli ricoperti in precedenza non sono più funzionali all'interno di una coppia dove non sia più necessaria e desiderata alcuna funzione di collante.

Quindi ridefinire i propri ruoli porta a ridefinire la relazione che deve necessariamente trovare un nuovo equilibrio.

"Ciò che abbellisce il deserto" disse il piccolo principe "è che nasconde un pozzo in qualche luogo..." (Antoine de Saint-Exupéry, Il Piccolo Principe)