

## Ritorno di fiamma e tipi di coppia: quando vale la pena riprovare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ritorno di fiamma”: nella coppia è positivo o negativo? Sempre più spesso un secco, o furioso «Basta! Lasciamoci!» chiude la storia. Detto fatto. Uno dei due, o entrambi, decidono di ripartire da soli. Oggi più di ieri. Perché è più diffusa la incapacità – o la non educazione – ad affrontare costruttivamente le difficoltà in ogni ambito della vita. La coppia non fa eccezione. La via d’uscita dal problema è quella che sembra più facile: «Lasciamoci». Una parte di queste coppie, tuttavia, dopo qualche tempo, si ritrova. Perché? Hai vissuto uno (o più) ritorni di fiamma? In quale coppia ti ritrovi? E’ una piccola riflessione di inizio d’anno, buona, spero, per chi è tentato di ricominciare, ma anche per chi sta pensando di lasciare...

A. Coppia capace di crescere. La coppia rompe la relazione, ma in modo prematuro, in un certo senso anticipato rispetto al potenziale affettivo ed erotico di quella storia. Dopo qualche tempo, i due ex si accorgono di aver perso qualcosa di essenziale: «Tu come stai?». Scatta la voglia di ritrovarsi. Fino a quando? A lungo, se ciascuno è motivato a mettersi in discussione e a correggere gli errori che avevano portato alla rottura. Conquistando insieme un livello di intimità e di dialogo più maturi e positivi. La lezione da apprendere? Prima di imboccare la strada del “lasciamoci”, bisognerebbe cercare di capire se c’è ancora qualcosa di buono che merita di essere vissuto per “non buttare via il bambino con l’acqua sporca”. Si eviterebbero lacerazioni dolorose, parole avventate, ferite profonde e costi, affettivi e a volte economici, del tutto prevenibili.

B. Coppia “Dink”. L’acronimo sta per “Double Income No Kids”. Tradotto: due redditi ma nessun bambino. E’ un progetto di coppia soddisfatto ma preoccupato di perdere libertà e buon standard di vita, certo migliore con due stipendi e un certo margine per divertirsi. La rottura esplode quando uno dei partner non riesce ad accettare l’evoluzione della coppia in famiglia. Succede quando lei si sente pronta per avere un figlio e lui no (o viceversa, se lei è in carriera), perché il progetto è troppo responsabilizzante. Anche dal punto di vista economico. Se il rapporto è valido e profondo, tuttavia, passata la crisi la coppia può ritrovarsi per cercare di continuare su un progetto più generoso di vita, aperto a un bimbo finalmente voluto da entrambi. O per concludere che insieme, e senza figli, si sta benissimo così. Ma senza altri rimpianti.

C. Coppia impaurita. L’amore “tira e molla”, quando nella coppia uno o entrambi sono in fuga alternante, può anche essere figlio della paura. Paura di rivivere ferite antiche e recenti: abbandoni, tradimenti, delusioni. Chi è stato abbandonato e tradito preferisce allora “mettere il cuore in frigorifero” e vivere una relazione soltanto sessuale, o comunque spensierata. E se l’altro/a chiede di più, si fugge per autodifesa, salvo poi rendersi conto che no, non si può buttare via una storia così. Come gatti scottati, ci si avvicina guardinghi. La prognosi è buona se il partner, più sicuro, non gioca sull’incertezza per rilanciare la posta, ma dà segnali univoci di affidabilità e sicurezza.

D. Coppia ad alto rischio. Se lui (più spesso è un lui) ti dice «Senza di te non vivo», scappa a gambe levate! Invece di crogiolarti nella lusinga, scappa! Perché il “senza di te non vivo” non è una dichiarazione di amore. No. E’ una dichiarazione di dipendenza patologica che può diventare un’ossessione pericolosa. Quanti stalking, aggressioni, percosse e abusi, e quanti assassini

nascono da relazioni partite così? Allàrmati anche se lui (o lei) ti controlla in modo ossessivo, se legge email e sms oltre i limiti della riservatezza e della fiducia. Allàrmati se con pettegolezzi o critiche insidiose ti fa per gelosia il vuoto intorno, isolandoti dagli amici e dalla famiglia, per restare l'unico (o unica) referente della tua vita e del tuo cuore. Questo non è amore. E' una prigione, che può diventare letale, in senso affettivo e simbolico, se non addirittura reale. E se sei riuscita a rompere la relazione una volta, non tornare indietro. Perché andarsene via di nuovo diventerà difficile, se non impossibile.

Tu, in che coppia stai?