

La coppia e l'equilibrio tra le parti

di Laura Seccafien

Il mito di Aristofane sull'amore



Dott.ssa Laura Seccafien

Psicologa e Sessuologa.
In specializzazione presso la scuola di
Psicoterapia ad indirizzo
Psicosomatico (RIZA).
Operatrice delle tecniche di Medicina
Universale metodo del Dr N. Butto.
Operatrice di Training Autogeno.
Consulente sui disturbi del sonno
dei bambini.

laura.seccafien@ordinepsicologiveneto.it
Tel.: 340 903 2806

Il sesso androgino era precipuo degli esseri perfetti, che avevano forma sferica e caratteristiche sia maschili che femminili: questi avevano due facce, quattro braccia, quattro mani, quattro gambe e due organi sessuali. Erano inoltre, molto potenti e forti, tanto da tentare la scalata all'Olimpo causando l'ira di Zeus, il quale dovette intervenire a colpi di saetta dividendoli in esseri singoli. Da allora, **gli androgini si misero dunque alla ricerca della loro unità e forza, ritrovabile solo attraverso l'unione sessuale:** facendo nascere da qui il desiderio negli umani di ritrovare l'unità perduta.

Zeus, quindi, al fine di evitare l'estinzione di quest'ultimi, si trovò costretto ad inviare sulla terra il dio Eros, che consentì loro di ritrovarla attraverso l'unione sessuale finalizzata sia al piacere che alla procreazione.

Attraverso questo mito Aristofane intende far presente che **l'unione sessuale fra gli esseri umani non ha solo lo scopo della procreazione, ma ha anche un valore di per sé.**

In questo contesto Eros rappresenta anche i tre volti dell'amore attraverso le sue 3 personificazioni: Anteros con l'amore corrisposto, Himeros con la passione e la lussuria sessuale e, Pothos, con l'amore idealizzato e nostalgico.

Molti di noi ricercano l'amore perfetto, Pothos, questo succede quando pensando al nostro partner pensiamo di ritrovare la nostra altra 'metà della mela' in modo da poterci sentire finalmente pieni, completi... in una parola felici! Questo è senza dubbio sensato. È essenziale che la persona perfetta per noi non sia costretta a essere sempre all'altezza delle nostre aspettative personali, familiari o sociali, altrimenti si incorrerebbe nel pericolo di ritrovarci disillusi verso un sentimento sacro che ha in realtà lo scopo di insegnarci a dare all'altro il meglio di noi.

Il segreto principale, a mio avviso, è quello di farci trovare il più possibile completi in noi stessi...

Se non siamo infatti in grado di creare il nostro equilibrio e la nostra realizzazione personale... come riuscirà mai a farlo qualcun altro? Osho offre una visione molto bella dell'amore e del senso di una coppia asserendo che: **se noi sapessimo davvero cosa sia l'amore, principalmente non creeremmo alcuna relazione.** Ci offre inoltre

Apri questo articolo parlando del mito di Aristofane sull'amore, il quale racconta che **un tempo esistevano 3 sessi:** il sesso maschile aveva avuto origine dal sole, il sesso femminile dalla terra e, **il sesso androgino dalla luna, partecipe sia della natura del sole che di quella della terra.**



l'immagine metaforica del rimanere distanti, come le colonne di un tempio, con lo scopo di sostenere lo stesso tetto e, aiutandosi, se possibile.

Ricordo altresì che **amare sé stessi è l'opposto dell'egoismo, anzi, è l'inizio della pace fra i nostri cuori.**

Se non siamo capaci di amarci come esseri unici, conoscendo e accettando i nostri limiti ed i nostri pregi, non saremo mai in grado di amare l'altro, poiché rischieremo, in ultima istanza, di renderlo uno strumento dei nostri bisogni, responsabile dunque anche delle nostre insoddisfazioni.

Ecco che **la persona perfetta per noi diventerà quella in grado di aiutarci a sviluppare il nostro potenziale attraverso tutte le sfaccettature dell'amore:** queste, le basi, di una coppia duratura nel tempo.

Spesso, **molti problemi fra le persone nascono dalla paura di amare, paura che probabilmente nasce da ferite profonde di esperienze passate.** Questa viene somatizzata nel corpo a livello del torace, che spesso tende a sollevarsi a causa della tensione e, a livello del cuore con, ad esempio, l'inizio di palpitazioni.

Ricordo che l'amore è dare e darsi all'altro e non, richiedere la presenza o qualcosa al partner.

Il termine Coppia deriva da copùla e significa unione, legame, la cui finalità è quella di procreare per formare una famiglia.

Robert Sternberg ci insegna, con la sua teoria sull'amore, che lo stesso risulta dalla compartecipazione di fiducia, passione e impegno.

L'impegno, secondo la mia esperienza e la mia interpretazione, sta nel fatto di avere sempre la voglia di conoscere l'altro in tutti i suoi costanti cambiamenti e, a nostra volta, di far conoscere le nostre evoluzioni. La coppia, durante il suo percorso nel tempo, attraversa fasi in cui i partner si ritrovano ad essere amici, nemici, amanti, genitori, fratelli... l'importante è, avendo gli stessi obiettivi nello stare l'uno con l'altro, trovare sempre nuovi equilibri.

Le dinamiche della coppia si basano molto anche sul tipo di attaccamento primario che i partner da bambini hanno vissuto con la loro madre. L'attaccamento influisce molto sulla dipendenza dall'altro. Ci sono infatti, diverse tipologie di coppie.

Nel tipo di coppia chiamata SIMMETRICA i partner si riconoscono come alla pari. Nessuno si sente migliore dell'altro, se non per doti che entrambi si riconoscono. Questo tipo di relazione risulta essere stabile e sana. Tale tipologia di coppia però, se **evitante, ha un tacito accordo di mantenere una certa distanza all'interno della relazione** che, spesso, viene consolidata con la nascita dei figli e che, altrettanto di consueto, incontra forti problematiche con l'uscita dei figli dal nido domestico. In questa variante, l'intimità risulta essere molto scarsa. Spesso l'angoscia che può svilupparsi in questo tipo di dinamica, viene mostrata attraverso somatizzazione che, inizialmente si manifesta semplicemente come disagio, irritazione, ma che col tempo può mutare in vero e proprio malessere di salute. **Un'altra variante della coppia simmetrica si ha quando il legame non è propriamente fra le due persone costituenti la coppia ma, fra le rispettive famiglie d'origine,** a cui la coppia ed il loro legame è assoggettata.

Nel tipo di coppia detta COMPLEMENTARE, invece, uno dei 2 partner assume una posizione complementare all'altro: un ruolo rigido in cui uno sta 'al di sopra' e l'altro sta 'al di sotto'. **Quando questi ruoli non sono ben definiti: lo scontro diventa inevitabile.**

Citerò anche i diversi sottotipi della "coppia complementare" in modo che si comprenda meglio la dinamica sopracitata

- **Genitore-Bambino:** in questo caso la dipendenza va a scapito dell'autosufficienza. Il bambino può essere ribelle o bisognoso di cure. Uno diventa il salvatore della debolezza dell'altro ma ciò, chiaramente, non permette di creare una relazione che dia il via all'evoluzione dell'indipendenza per entrambe.
- **Sano-Malato:** in questo tipo di coppia un partner assume il ruolo di 'persona sana', l'altro ha da esprimere 'malessere fisico o psichico'. Spesso il partner malato esprime la componente malata, ovviamente inespresa, del partner sano.
- **Giudice-Imputato:** questo tipo di relazione può instaurarsi se i partner hanno molto divario in termini di scolarità, competenze sociali o, se uno dei due, ha avuto un passato da alcolista, tossicodipendente o...

Nella coppia SIMBIOTICA, invece, la caratteristica principale è individuabile nella dipendenza fra i partner. Parliamo infatti di quelle coppie fanno tutto insieme. In quest'ultime, il litigio è molto raro perché lo è altrettanto il confronto fra due menti diverse: i partner infatti, tendono a fondersi in un'unica mente. **Gli stessi, faticano a stare l'uno senza l'altro anche se, paradossalmente, non riescono nemmeno a stare troppo vicini,** infatti, la loro unione risulta essere poco vivace dal punto di vista sessuale.

Nella coppia COMBATTENTE invece, i partner sono in competizione continua fra loro, non tanto per divergenze di opinione, quanto per la voglia di svalutare i bisogni dell'altro facendone risaltare i limiti. Spesso, in queste coppie, è presente anche l'aggressività, proprio perché è assente la voglia di comprendersi. Allo stesso tempo è proprio l'aggressività a fare anche da collante fra i partner. Nel sottotipo 'cronico' il paradosso è che lo scontro nella coppia è necessario per una buona intesa sessuale e diventa quindi funzionale.

La coppia **AMBIVALENTE** è quel tipo di coppia dove è difficile tollerare il conflitto perché crea un immediato disagio. I disaccordi rimangono quasi sempre inespressi e, molto spesso, si manifestano all'interno della sfera sessuale attraverso la mancanza di desiderio dell'altro e, nel caso in cui venga consumato, la sensazione che si prova è quella di un obbligo coniugale. In alcune unioni esistono anche delle distorsioni nei ruoli dei partner, in questi casi, non si parla più di veri e propri rapporti di coppia ma, di qualcosa di simile.

Nella coppia **FRATERNA** ad esempio, i partner comunicano e collaborano. C'è una tendenza al tradimento e alla scarsità o all'assenza dei rapporti sessuali, visto che entrambe non si riconoscono come l'uomo o la donna del proprio compagno.



È fondamentale dire che, all'interno della coppia amorosa, venga data molta attenzione alla cura e, all'aspetto sessuale, che va sempre considerato come un altro modo di comunicare all'altro qualcosa di noi.

Spesso, i disturbi sessuali che si evidenziano nella coppia, a causa della cattiva salute sessuale, si manifestano nell'uomo, attraverso un deficit erettile o eiaculazione precoce, e nella donna, attraverso il dolore durante il coito, nell'assenza di lubrificazione vaginale o da entrambe le cose, quindi, nell'assenza del desiderio sessuale.

Credo infine che sia importante stare insieme avendo la consapevolezza di sé stessi e dell'altro, sentendo di poter parlare di sé all'altro e avendo la necessità di chiarirsi senza imputare al partner alcun tipo di colpa, tutto ciò, per raggiungere quello che secondo me è uno fra i segreti più importanti del vivere bene in una coppia o in un qualsiasi altro tipo di legame: il COMPROMESSO continuo fra la mia libertà di pensiero, di parola e dell'agire... e quella dell'altro.

È bene trovarsi un compagno/a nella vita, non semplicemente un uomo o una donna.

Un compagno, ovvero "cum panis", cioè colui che 'mangia lo stesso pane', intendendo colui che sa condividere l'esistenza, con tutto ciò che comporta, nel modo più affine al nostro.