

(coppia)

I CONCETTI CHIAVE

- **Andare a convivere** vuole dire impegnarsi a condividere non solo una casa ma una progettualità comune.
- **Piccole discussioni** iniziali possono rivelare conflitti latenti, che vanno affrontati e chiariti subito.
- **Imparare a decodificare** le proprie abitudini (e quelle del partner) aiuta a trovare insieme un modus vivendi.

I primi 100 giorni

che decidono la relazione

Andare a convivere. Giorno e notte, finalmente insieme. Che sia programmata da tempo, o decisa d'istinto dopo un innamoramento lampo, la convivenza sarà un test dell'intesa di coppia. "I primi cento giorni sono sicuramente un momento delicato, in cui si gettano le basi per la nuova vita a

due", osserva Fabio Monguzzi, psicologo e psicoterapeuta, che ha pubblicato *La Coppia come paziente* (Franco Angeli). Come affrontarli, per costruire una relazione che duri negli anni con reciproca soddisfazione? "La prima settimana è vissuta come un sogno", continua Monguzzi. "La totale intimità



www.ecostampa.it



LA SETTIMANA INIZIALE È VISSUTA COME UN SOGNO.
FINALMENTE "A CASA NOSTRA"

era la cosa più desiderata. Si è accomodanti, ben disposti ad accettare le particolarità del partner. Ci si nutre di proiezioni reciproche, di illusioni, di forti idealizzazioni". In questo periodo, la coppia vive quella che gli psicologi chiamano fase di fusione. "Non esiste più la soggettività. Tutto è Noi, e ci si dimentica dei propri spazi. Ma il passaggio dall'Io al Noi non deve sconfinare nella simbiosi. Anche una relazione intensa deve saper tollerare la diversità". Occorre insomma aprirsi con curiosità

all'altro, senza smarrire il senso della propria identità. "Le prime settimane corrono veloci, tra la novità della casa, cene con amici e parenti. Alla terza settimana, qualcosa cambia sul piano della percezione: il partner si trasforma da soggetto ideale in persona reale, presente nel quotidiano. Il compagno che si credeva di conoscere si materializza in abitudini e gesti banali, persino insopportabili", osserva Chiara Ferrario, psicologa e psicoterapeuta a Milano. La quotidianità ingrandisce i piccoli ■■■

© THIERRY VAN BIESEN/RAYBROWN

www.psychologies.it

63

(coppia)

L'ORGANIZZAZIONE DELLO SPAZIO È UN ELEMENTO DA NON SOTTOVALUTARE

■ ■ ■ dettagli, il calzino buttato per terra innervosisce, una frase fuori posto può spezzare l'incanto. Si litiga per cose banali: il dentifricio, il volume dello stereo, chi porta il sacco della spazzatura, dove si passa il fine settimana... "Pensare che non valga la pena di discutere certe semplici abitudini che possono creare problemi, non aiuta. Meglio affrontare subito i piccoli screzi al loro insorgere, mai passarci sopra. Meglio una sana ironia e prendersi teneramente in giro, che rimuginare per giorni", suggerisce Cinzia Fronza, psicologa clinica e di comunità, autrice di *La Convivenza Perfetta* (Edizioni Si - Studi Interiori). "Non ci si lascia perché il dentifricio è spremuto male, ma il dentifricio è la prima presenza concreta, nella vita di coppia, dell'altro, della sua alterità". Una coppia è anche un rapporto di forza fra due ego che devono dividersi uno spazio comune. Le piccole baruffe diventano l'occasione per manifestare e saggiare il potere che si ha all'interno della relazione e per esprimere con serena chiarezza le reciproche esigenze e aspettative (evitiamo

di farlo in condizioni di fretta, di nervosismo, scegliamo sempre un luogo e un momento adatto). E poi venirsi incontro. Cercando di capire le esigenze dell'altro. "Condividere non è un modo per cambiare il partner, ma per imparare a conoscere l'altro e adattarsi alle abitudini reciproche", precisa Ferrario.

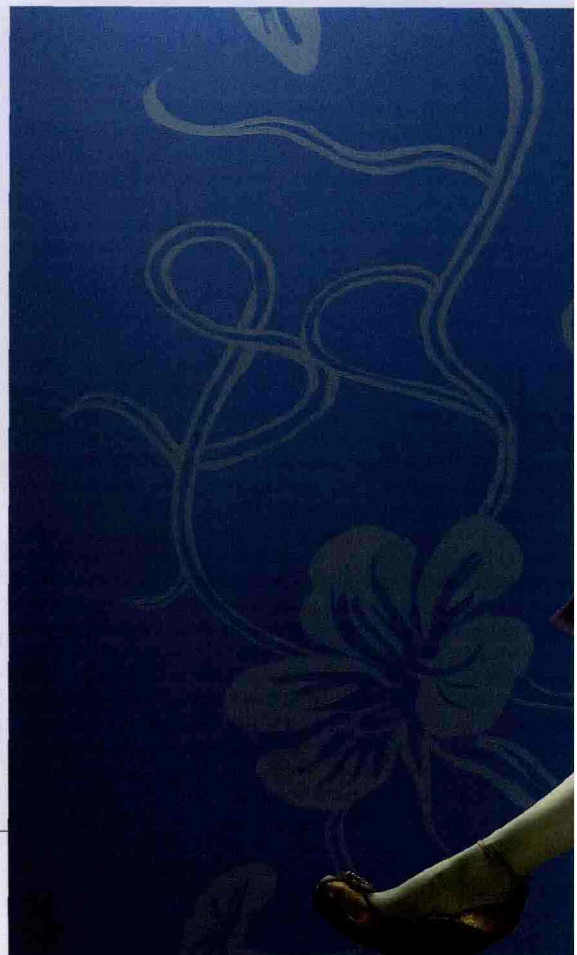
Dare prova di flessibilità

Altra trappola in agguato all'inizio della nuova avventura coabitativa: "Inconsapevolmente si stabiliscono ruoli e mansioni anche nella gestione concreta della casa. Ma quando si creano regole, ruoli, si innesca un meccanismo che porta alla cristallizzazione del rapporto", avverte Fronza. "Oppure si riporta nella convivenza ciò che si è vissuto e imparato da piccoli dai genitori ('a casa nostra si faceva così'). Nella coppia i ruoli devono essere intercambiabili, ognuno dei due partner deve arrivare dove l'altro non può, senza dare nulla per scontato, magari accordandosi in base alle proprie capacità e preferenze. Accettando l'idea della trasformazione possibile di sé e dell'altro, attraverso il tempo". Altro segnale da non sottovalutare: l'organiz-

© THIERRY VAN RIESEN/SALVEMAN

A casa di chi?

"I primi tempi della convivenza sono stati un po' burrascosi", racconta Caterina, 28 anni, grafica a Bologna. "Sono nati litigi e incomprensioni, superati con l'amore e il dialogo. Ero abituata a vivere da sola e Marco si sentiva l'intruso. Sono una ragazza ordinata e nei primi mesi gli urlavo se mi lasciava le scarpe in giro, mentre lui criticava il lampadario regalato da mia nonna". "Non è facile trasferirsi in un appartamento già occupato dal partner", osserva lo psicologo Fabio Monguzzi. "In ognuno di noi esiste la paura inconscia di essere invaso dall'altro e scatta la difesa del proprio territorio, sia fisico sia psicologico. Ma, per fare in modo che 'a casa propria' diventi 'a casa nostra', il passato di ognuno deve essere una presenza discreta. Non bisogna imporre i propri oggetti, ma presentarli al partner rendendolo partecipe del loro significato. E sceglierne insieme subito di nuovi, che parlino di entrambi".



zazione dello spazio. "Può nascondere un problema di potere, il tentativo di imporsi. La scelta di convivere non risolverà infatti i problemi nel rapporto, ma li farà venire in superficie", osserva Ferrario. "Chi occupa eccessivamente il territorio esprime inconsciamente la ricerca di dominio sull'altro. Una giusta suddivisione del territorio è possibile, a patto che vi sia una condivisione anche dello spazio emozionale". Alla fine del secondo mese si arriva a un assestamento, consapevoli dell'importanza che l'altro ha per la nostra esistenza, e si raggiunge un equilibrio tra condivisione e autonomia. Diventano importanti gli spazi di libertà personali, in cui coltivare amicizie e interessi, anche se sono diversi da quelli del partner. "Ma è proprio in questo momento, che spesso si fatica a concedere all'altro un'esistenza autonoma e indipendente nella convivenza quotidiana", osserva Fronda. "Solo perché si sta convivendo non significa che si deve trascorrere insieme ogni secondo. Non c'è nessun problema se lei guarda la televisione in una stanza, mentre lui è al computer in un'altra". Occorre sapere accettare l'irriducibile diversità dell'altro. Ma è altrettanto importante far sentire

all'altro che si è partecipi, informarsi, chiedere, dimostrare interesse, rinnovare stima e ammirazione. E alimentare il dialogo di coppia, non solo sulle fastidiose questioni quotidiane, ma parlando di ciò che amiamo nell'altro, di gusti, idee e valori che si condividono, di progetti vicini e lontani da realizzare insieme.

Riscoprire i gesti d'amore

"Perdere la pazienza, rispondere in modo brusco come mai ci si sarebbe sognati di fare all'inizio della storia sono alcuni dei segnali che sta cominciando a darsi per scontati. E ci si dimentica il linguaggio quotidiano dell'affetto", osserva Monguzzi. "Sta alla coppia trovare il modo per rendere ancora straordinario l'incontro e alimentare il desiderio. Può essere per esempio un bacio a sorpresa, o una carezza quando si butta lì un 'come va', gesti affettuosi, piccole e grandi attenzioni. Cercando di ricordarsi regolarmente perché si è scelta proprio quella persona. È a partire da questa consapevolezza che si può far crescere l'amore nella coppia che vuole durare nel tempo".

CRISTINA TIRINZONI



È IMPORTANTE
CHE RUOLI
E INCARICHI SIANO
INTERSCAMBIABILI