

7
STORIE
della settimana

5

L'armonia di coppia si può misurare in un laboratorio. Ma si trova solo vivendo

Si chiama Love Lab, è a Seattle, negli Stati Uniti. Lì si studiano i partner decretando se lui (o lei) è "Master" o "Disaster" e stilando previsioni sulla durata del rapporto. Dunque esiste la formula della felicità a due? Cerchiamo di capire, con l'aiuto di uno psicoterapeuta, che cosa possiamo imparare dagli esperti americani. Senza troppe illusioni: l'alchimia dell'amore rifiuta le regole. E l'equilibrio si conquista "navigando" insieme giorno per giorno

di Gaia Giorgetti



FABIO MONGUZZI

Psicologo e psicoterapeuta, da più di vent'anni studia e "ripara" le coppie. Ha scritto diversi saggi sulle relazioni a due e familiari, tra i quali *La coppia come paziente* (FrancoAngeli, 2006) e *Curare la coppia* (FrancoAngeli, 2010).



Astrid Obert / folio-td.com / posed by models

Ogni trenta secondi un matrimonio naufraga. Il dato viene dagli Stati Uniti, ma anche da noi le separazioni sono all'ordine del giorno. Ma perché quel nodo che ci unisce può anche sciogliersi così facilmente? A Seattle, in America, da 40 anni i coniugi John e Julie Gottman cercano di dipanare il mistero nel loro Istituto noto come Love Lab, un laboratorio dell'amore al quale si rivolgono le coppie per capire se la loro unione è destinata a durare o a saltare per aria. In base a test psicologici e fisiologici (si misurano anche intensità del respiro e sudorazione) i due studiosi analizzano i partner per stabilire se sono Disaster, cioè votati alla rovina coniugale, oppure Master, in grado non solo di reggere, ma di stare bene insieme finché morte

non li separi. In pratica, in un luogo che assomiglia più a un albergo che a un istituto scientifico, i Gottman cercano di prevenire le catastrofi matrimoniali sottoponendo le coppie a prove anche molto semplici, tipo ritrovarsi di fronte un picchio passeggiando nel parco: se lei si appassiona e lui non la ascolta neppure, è un Disaster. Un tipo che tende a fuggire o a ingaggiare battaglia. Se invece a lui del picchio non frega nulla, ma si apre alla condivisione dell'interesse per il pennuto, allora è un Master, uno che sa essere disponibile e collaborativo. Insomma, la formula dell'amore si può riassumere in due parole: gentilezza e generosità. Non formali ma spirituali: riconoscere l'importanza uno dell'altra, apprezzarsi nei pregi e nei difetti, accettare i limiti propri e altrui. Facile? ►

7

STORIE
della settimana

Forse. E anche un tantino semplicistico. «La coppia è molto più dinamica», spiega lo psicologo e psicoterapeuta Fabio Monguzzi. Che propone la metafora della barca a vela: se tu ti muovi a poppa, non posso stare ferma a prua. Non possiamo fare i conti solo fra noi, dobbiamo governare lo scafo. La coppia è come una “terza persona” con la quale i partner devono costantemente fare i conti.

Il Love Lab americano dimostrerebbe che due coniugi siano destinati a restare insieme o a separarsi a seconda della loro natura, più o meno “generosa”. Lei che cosa ne pensa?

«Mi pare un approccio deterministico al problema, che propone ricette uguali per tutti. E poi, una coppia non è formata solo da due individui, con la loro storia alle spalle, ma essa stessa ha una sua vita».

E la coppia-entità, cambia nel tempo?

«L'accordo emotivo non resta sempre il medesimo dell'inizio, evolve e varia a seconda di tanti fattori che intervengono. Anche gli alberi crescono condizionati da una serie di elementi».

C'è, però, un ruolo individuale?

«Ciascun soggetto mette nell'unione il proprio contributo, condizionato (anche, ma non solo) dalla prima esperienza di coppia vissuta, cioè quella dei genitori, una sorta di copione che ci influenza. Ma che non basta a spiegare cosa accade nella coppia: l'impasto crea situazioni, reazioni e fattori non sempre spiegabili, legati al contingente».

È quella che chiamiamo alchimia?

«L'alchimia, l'insondabile attrazione, viene appunto dall'imprevedibilità. Non credo alla ricetta uguale per tutte le coppie. Anche se certamente alcuni ingredienti determinano certi risultati».

Per esempio?

«Alcuni fattori di stress, come un lutto, la nascita di un figlio problematico, tensioni economiche, possono influenzare la coppia negativamente, ma anche in questo caso dipende dalle risorse interne».

Ma si può individuare una predisposizione alla tenuta di un matrimonio?



Webphoto

ORE 10: CALMA PIATTA (1989) Nicole Kidman, oggi 47 anni, e Sam Neill, 66, nel film di Phillip Noyce. Un giallo mozzafiato, ma anche una metafora della vita di coppia: i due protagonisti sopravvivono a ogni lutto e dolore in mezzo al mare. Tutto si svolge sulla loro barca a vela, simbolo di una relazione che viene messa alla prova, subisce colpi durissimi, ma riesce a trovare sempre il modo di non naufragare.

«Esistono “ingredienti” importanti: essere empatici è uno di questi. Identificarsi emotivamente nell'altro. L'esperimento del picchio non significa molto: far finta di interessarsi all'uccellino non ha senso. Serve, invece, essere davvero in contatto con lo stato emotivo del compagno. Secondo la mia esperienza, le coppie che tengono sono prima di tutto quelle che provano affetto l'uno per l'altra».

Gli errori che fanno saltare i matrimoni?

«Le coppie “navigano” tra due poli: sentirsi appartenenti uno all'altra e restare due individui separati. In questo equilibrio si gioca la salute della relazione. Se ci si sposta troppo o verso la fusione oppure verso l'individuo, la coppia ne risente. Stare insieme è un equilibrio dinamico, in perenne movimento».

E che cosa è più pericoloso: essere troppo separati o troppo uniti?

«La simbiosi: se ci si identifica troppo nell'altro, si rischia di sentirsi lui. Si prova fastidio, rabbia, si arriva a doversi difendere, come se si avesse paura».

Un caso concreto?

«Una madre prova un'apprensione eccessiva per il figlioletto. Il padre, invece, si mostra molto disinvolto. Se la moglie si tranquillizza e lascia più libero il bambino, il papà inizia a sentire l'ansia per il figlio, perché la moglie lo aiutava a nascondere le sue paure. L'uomo aveva spostato su di lei le proprie difficoltà. Quando ci si identifica troppo, si scarica sul partner ciò che non vogliamo di noi stessi».

Una definizione di coppia?

«Come ho detto, è una terza cosa rispetto ai due individui che la compongono. In barca a vela nessuno è libero di andare

dove vuole, di muoversi come gli piace, perché lo scafo deve stare in equilibrio. La coppia è la barca».

E quando non c'è equilibrio?

«Pensate a un capro espiatorio, una persona che tutti accusano di qualcosa o prendono in giro. Può darsi che abbia colpe e difetti o sia stupido, ma è più facile che sia il “portavoce” di quello che non ci piace. Rappresenta qualcosa che ci appartiene e non vogliamo ammettere. La coppia può essere un capro espiatorio. Per esempio, se il marito è preoccupato per i soldi, la moglie si può concedere di essere più distesa. Ma il problema economico non è di chi lo manifesta con più rilevanza: è e resta della coppia».

Come si cura una coppia “malata”?

«Seguire in terapia due coniugi, correndo dietro a uno e poi all'altro separatamente e individualmente è quasi una perdita di tempo: bisogna interagire con la terza entità».

Quindi, se pensiamo che sbagli, è inutile pretendere che il nostro partner cambi?

«Agire individualmente è difficile e spesso non efficace. Se il marito brontola sempre e la moglie sceglie il mutismo, non serve a niente chiedere al marito di smettere. La corsa all'addebito reciproco è sbagliata: entrambi devono riconoscere che va spostato l'equilibrio».

Le accuse incrociate sono il leitmotiv di tutti i litigi.

«La coppia è una morsa costruita da due persone e dalla quale queste dipendono. Se lui urla sempre e lei sta sempre zitta, per superare il problema si deve costruire una nuova modalità di comunicazione. Ma in due, per forza».