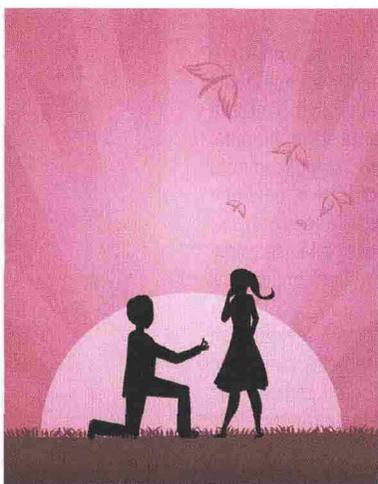




il gioco delle coppie

Alla conquista di nuove "prede" o alla riconquista del partner se l'entusiasmo di coppia langue. Perché d'estate il gioco della seduzione riesce meglio, parola di psicologi e di studiosi del linguaggio del corpo.
di Barbara Autuori

Sole, mare, spiagge dorate, giornate più lunghe e meno stressanti. Tanto che con l'arrivo dell'estate e delle vacanze torna anche la voglia e il desiderio di sentirsi più attraenti. Una regola che vale sia per chi è già accoppiato che per quanti sono a caccia di nuove conquiste. «Con la bella stagione cambiano gli assi cartesiani della mente – conferma **Francesco Aquilar**, psicoterapeuta e presidente dell'**Associazione italiana di psicoterapia cognitiva e sociale** –. Lo spazio e il tempo si modificano e di riflesso anche i significati delle relazioni». Ecco allora che scatta, improvvisa e a



volte inconsapevole, la molla che rende più attenti a tanti piccoli dettagli capaci di attirare su di sé l'attenzione degli altri. «Qualche anno fa – racconta Aquilar – Allen Pease, studioso del linguaggio del corpo, eseguì un esperimento riprendendo con la videocamera il passaggio di bagnanti su di una spiaggia. Quando un uomo o una donna incrociava un passante potenzialmente interessante, immediatamente modificava la propria postura accompagnandola con uno sguardo più attento. Superato l'incontro, tornavano ad un portamento più naturale».

strategie di conquista

Pancia in dentro, petto in fuori, andatura studiata: come i pavoni che fanno la ruota e mostrano le loro penne più belle, anche gli esseri umani utilizzano comportamenti non verbali per risultare più piacevoli. D'estate poi questo atteggiamento risulta ancora più marcato perché la stagione rende letteralmente nudi. Mossi o meno dal proprio istinto animale, le vacanze possono allora trasformarsi in un'ottima occasione per riscoprire il proprio lato seduttivo in un gioco che può avere diverse varianti. Chi è solo giocherà ovviamente per la conquista di nuove prede mentre chi si sente profondamente in conflitto o annoiato nella relazione corrente può tentare un'altra strada. «Il rischio delle coppie "navigate" – spiega l'esperto – è quello di cadere in un ciclo interpersonale problematico ricorrente in cui si attribuiscono al partner tutta una serie di difetti che arrivano a minare l'intesa di coppia». Marito o moglie, fidanzato o fidanzata, compagno o compagna possono risultare così noiosi e prevedibili da rendere i giorni di vacanza più simili a una tortura che a un vero e proprio relax. Per evitare che appena arrivati al mare o in monta-

gna scatti in automatico il conto alla rovescia per tornare presto al lavoro, si possono mettere in atto alcune strategie alternative. «Si può lavorare sia su di sé chiedendosi quanta responsabilità si ha sull'andamento del rapporto e cercando di rendere ancora migliori i propri lati positivi sia sul partner tentando di coinvolgerlo in attività di suo interesse» sottolinea Aquilar che consiglia di puntare sulla creatività. «Un progetto individuale o da condividere è una buona partenza per riscoprirsi a vicenda: una canzone, un quadro, una gita fuori dalle solite mete, anche un semplice

castello di sabbia possono aiutare a spezzare uno schema negativo consolidato».

effetto sorpresa

Cose piccole e semplici, da fare insieme per rispolverare l'intimità di un tempo in cui qualunque proposta era salutata con entusiasmo. In vacanza, modificare la routine di coppia è senz'altro più semplice ma solo se il legame è solido: altrimenti per ravvivare il rapporto a due può essere utile anche ritagliarsi uno spazio tutto per sé. Allontanarsi un po' insomma, per risvegliare l'appeal sul partner purché si faccia in modo esplicito e sempre alla luce del sole. «In questi casi – avverte l'esperto – il mistero è pericoloso e capace di scatenare allarmi infondati». Per movimentare il gioco di coppia e uscire dai soliti schemi può aiutare anche qualche gesto a sorpresa, stando però attenti a non esagerare. Ben venga la cenetta romantica sulla spiaggia o i biglietti per il concerto del cantante preferito dal partner, purché siano azioni dettate dal cuore: chi ci conosce bene è capace di distinguere ciò che sentiamo davvero da un semplice coup de théâtre. A volte poi sono le cose più scontate a sorprendere positivamente il proprio compagno di vita: «Come dichiarare tutto ciò che ci piace di lui o di lei – suggerisce Aquilar – sia in privato che in pubblico, accantonando vergogna e falsi pudori». E notare quanto stia bene con l'abbronzatura, sottolineare la pazienza con la quale si sobbarca l'organizzazione quotidiana anche in vacanza, elogiare il suo senso dell'umorismo: piccole grandi frasi capaci di rendere più leggera l'atmosfera, in un gioco a due che avrà un risvolto positivo anche tra le lenzuola.

PAROLE PAROLE PAROLE

Frasi ad effetto, studiate e pensate per far colpo. Ma esistono parole universali capaci di agevolare la conquista con un significativo margine di successo? Lo abbiamo chiesto al nostro esperto che raccomanda quanto segue:

> dire a qualcuno che è "interessante" è più seducente di qualunque altro aggettivo. In un'unica parola si condensa tutto ciò che l'altro è o vorrebbe essere. Per "condurre a sé" (sedurre appunto) qualcuno non c'è termine più azzeccato.

> "Sei qualcosa di veramente speciale": Woody Allen insegna che raramente qualcuno resiste ad un'affermazione del genere. Credere o far finta di credere che sia vero è una debolezza a cui tutti prima o poi cederanno.

> Ironia e umorismo, nelle giuste dosi, si confermano armi irresistibili: una battuta sagace o un'annotazione spiritosa valgono più di un sorriso ammiccante o di un fisico scultoreo. Un consiglio valido per maschi e femmine: gli uomini e le donne belli ma noiosi spesso durano giusto il tempo di un'estate.



Francesco Aquilar
RICONOSCERE LE EMOZIONI
Canzoni psicoterapeutiche
ed esercizi di consapevolezza
in psicoterapia cognitiva.

Franco Angeli editore 2000
pp. 176, euro 32 (con cd)

Un libro-disco con canzoni psicoterapeutiche che trattano ognuna un tema diverso e che rappresentano un primo punto di partenza per affrontare in maniera trasversale alcune problematiche psicologiche personali e di coppia. Un'occasione diversa di conoscenza, divertente e rilassante insieme, perfetta per un'estate all'insegna della riflessione, senza esagerare.