

vita di coppia

Cinque lezioni di educazione sentimentale

Che cosa dobbiamo imparare, oggi, per gestire meglio le relazioni di coppia? È la domanda che abbiamo rivolto a cinque esperti. Ci insegnano a non annullarci nella vita a due. A ridurre le incomprensioni. A gestire la rabbia. A essere amici, ma non simbiotici. E a nutrirci delle relazioni con gli altri. Ecco i loro interventi

di Maria Tatsos



Lezione 1.

Basta amare troppo

DI ROBERTA DI CAGNO

Psicologa clinica a Bari

«Ci sono donne che in amore non conoscono la parola "no". Sempre pronte a soddisfare ogni richiesta del partner, anche a costo di annullarsi e di mettere in secondo piano le proprie esigenze. Perché vederlo felice la rende felice: è questo l'unico meccanismo d'amore che hanno imparato da piccole e che conoscono da adulte.

Fa male a tutti e due Questo atteggiamento non sorprende: da millenni, infatti, all'immagine femminile e materna è associata la capacità di annientarsi in nome dell'amore. Ma è un concetto ormai superato. Una relazione di questo tipo fa male in primo luogo a lei, ma anche a lui perché rimane inchiodato in uno schema da cui non esce.

La vittima inconsapevole Di solito accade a donne sensibili e intelligenti, dotate però di una scarsa autostima e di un bisogno irresistibile di continue conferme affettive. La radice del loro problema affonda nell'infanzia. Questo tipo di donna ha avuto genitori egocentrici, poco attenti ai suoi bisogni, ma esigenti. Non le hanno trasmesso il messaggio positivo: "Ti amo, comunque tu sia, perché sei mia

figlia", ma un atteggiamento ricattatorio: "Ti amo solo se soddisfi le mie aspettative". Queste bambine imparano presto a mettere in secondo piano i loro desideri. E, da adulte, inconsciamente, cercano uomini fragili, un po' bambini, con cui ripetere il loro antico schema d'amore.

È un incastro perfetto Lui chiede, lei dà: sembra una cura per le reciproche ferite. In realtà è una trappola infernale. L'eccesso d'amore porta l'uomo a non vedere più la compagna e i suoi bisogni. Lei se ne accorge, ma è prigioniera della paura di perderlo.

Come cambiare le cose

Iniziando a fare ogni giorno qualcosa per se stesse. Oltre a un sostegno psicologico, aiuta molto dedicarsi a un hobby di gruppo, per recuperare l'autostima, per sperimentare l'amore di altre persone, che colma in parte vuoti affettivi e paura della solitudine. Può essere utile recuperare la dimensione della tenerezza adottando un animale domestico, che dà affetto senza chiedere. Ma anche un viaggio da sole, per acquisire più sicurezza. O svolgere del volontariato, perché condividendo una finalità comune si vede riconosciuto il proprio valore dagli altri. L'obiettivo? Apprendere nuove forme di relazione affettiva, per imparare le regole di un amore più maturo e positivo». ►



vita di coppia

Lezione 2.

Parlare e capirsi senza incomprensioni



DI ROBERTO RE

Life coach, master trainer e presidente di Hrd Training Group (www.hrdonline.it e www.robertore.com)

«Uffa perché lasci tutto in disordine? Sono stanca», incalza lei. E il suo partner pensa: «Non ti va mai bene niente, mi vorresti tutto diverso». Magari la lamentela di lei nascondeva una richiesta di aiuto, ma lui ha visto solo una domanda di cambiamento che lo fa arrabbiare. Scene di ordinaria incomprensione fra le mura domestiche.

Da cosa dipende? Partiamo dal presupposto, su cui spesso si ironizza: è vero, gli uomini vengono da Marte e le donne da Venere. E sono due mondi inconciliabili. Questo è un dato di fatto, incontrovertibile.

Essere diversi è una risorsa Le differenze fanno nascere, crescere e sviluppare le storie d'amore e sono il motore dei rapporti se vengono vissute nel modo corretto. La coppia è, peraltro, la relazione più difficile nella quale ognuno di noi si cimenta nel corso della propria vita. Le incomprensioni che si verificano anche tra amici, spesso e volentieri, risultano amplificate nelle relazioni sentimentali.

Occhio ai non detti Molti problemi nascono perché ognuno di noi ha regole "interne" e aspettative di cui non è del tutto consapevole e che non ha mai espresso al partner. Quelle di lui, per esempio, potrebbero essere: "devo avere sempre l'ultima parola", "devo avere il controllo della situazione", "lei deve tollerare i miei stati d'animo". Quelle di lei, invece, potrebbero toccare altri aspetti: "dobbiamo essere spontanei e sinceri", oppure "lui deve capirmi se mi ama".

Come cambiare le cose

Il primo passo è chiedere a te stessa cosa vuoi, o cosa non vuoi da una relazione. Anzi da quella relazione in quel momento. Un eterno corteggiamento? Uno scudo di fronte al mondo? Crescere insieme? Non dare nulla per scontato perché questa indagine può essere proficua.

Poi, è necessario analizzare se nel tuo modo di relazionarti ci sono modelli di comportamento che si ripetono. Per riuscirci, mantieni vigile una parte della coscienza, un osservatore che ti aiuta a leggere cosa senti e cosa fai. Quando ti sarai chiarita i punti di criticità, chiediti quali cambiamenti mettere in atto per migliorare il tuo stato emotivo e quello del partner.

È il momento giusto per condividere le tue riflessioni con l'altro. Per creare una di quelle relazioni di coppia in cui ci si capisce al volo è necessario prestare attenzione ai nostri bisogni, ma anche a quelli del compagno. Quando si fatica a capirsi, suggerisco a entrambi di calarsi nei panni dell'altro, per tentare di comprendere e accettare un diverso modo di ragionare. Alla faticosa domanda che spesso le coppie si rivolgono, se sia sempre possibile migliorare il dialogo e la comprensione nel rapporto a due, rispondo: «Teoricamente sì, ma in definitiva dipende da voi».

164

Lezione 3.

Essere amici mantenendo il mistero



DI ELISABETTA NOTARO

Psicoterapeuta e sessuologa a Livorno

«Migliore amico, complice, amante. Il sogno di molte donne è incontrare un partner che risponda a tutti questi requisiti. Ma la realtà è più complicata. Nella coppia possono rientrare alcuni importanti elementi dell'amicizia, ma non tutti.

Una visione del mondo simile Superata la fase iniziale dell'innamoramento e della passione, occorre sapere in primo luogo chi sei tu e capire cosa ti aspetti dall'altro. E con una dose di sano disincanto, saper valutare chi hai davvero di fronte. Sei una persona che crede nella famiglia, mentre il tuo compagno è pronto a partire per Pechino alla prima opportunità di carriera? Questo può essere un ostacolo insormontabile. Tu ami la quiete del borghetto al mare, mentre lui non rinuncerà per niente al mondo al suo viaggio avventuroso? Sarà un elemento di attrito nel vostro rapporto.

Si alla complementarità emotiva Tu sei estroversa e lui è un tipo chiuso? Meglio: due caratteri da primadonna nella vita sociale finiscono per cozzare. Tu sei emotiva e lui è molto razionale? La vostra diversità può tradursi in un sostegno reciproco nelle difficoltà.

Complicità e progetti aiutano Altri elementi tipici dell'amicizia che possono entrare in gioco in un rapporto di coppia sono la complicità nei confronti degli altri, la condivisione di valori e progetti, la presenza di interessi comuni, che possono portare a svolgere alcune attività sociali insieme. Alcune, non tutte. Vediamo perché.

Come cambiare le cose

Evita il modello simbiotico, quello del "facciamo tutto insieme": alla lunga distrugge la dimensione sessuale della coppia. Il desiderio si alimenta di mistero e di seduzione, con un pizzico di intrigo. Ed è funzionale che esista una piccola competizione con il mondo esterno. Se finite in questo impasse, provate a immaginare che il vostro compagno possa essere attratto da un'altra: è più facile che vi attivate per essere seducente, per organizzare una serata a sorpresa che tenga accesa la fiamma della passione. Se so che lui è sempre a mia disposizione, che in ogni momento è incollato al mio fianco, viene meno la motivazione per farlo. Qui entra in gioco un altro fattore, presente anche nell'amicizia: la fiducia. Di un amico vero posso fidarmi anche al 100 per cento e condividere tutto, in coppia la fiducia è importante, ma deve sempre restare un piccolo margine di incertezza, perché l'altro non sia scontato. È importante anche non idealizzare il partner o comunque la relazione che vogliamo instaurare con lui: non possiamo aspettarci che sia padre, amico, amante, fratello. Il principe azzurro delle fiabe non esiste. Coltivare le proprie amicizie e conservare degli spazi d'autonomia ti fa stare meglio, da sola e anche in coppia. Senza la pretesa che l'altro riempia ogni spazio. ►

vita di coppia

Lezione 4.

Gestire la rabbia senza ferire



DI SARA CATTÒ

Psicologa con formazione in psicosintesi a Città della Pieve e a Roma, autrice di *Imparare a innamorarsi* (Xenia)

«Arrabbiarsi? È una reazione emotiva fisiologica, che scatta quando senti che qualcuno ha commesso un'ingiustizia o una scorrettezza nei tuoi confronti. Più spesso di quanto si possa credere, il bersaglio è il partner. Basta un piccolo ritardo o una dimenticanza e il vaso trabocca. È un meccanismo tipicamente femminile, che nasce da una dinamica di sovraccarico. Lavoro, famiglia, figli, casa: la società ci chiede di essere wonder woman e noi donne, spesso, non sappiamo dire di no. Così si arriva facilmente al "non ne posso più" e basta un nonnulla per far scattare i nervi.

Perché succede È più facile arrabbiarsi con il partner sia perché la dinamica di una relazione stabile lo facilita, ma anche perché sul rapporto di coppia si investe affettivamente di più e dunque ci si aspetta di più dall'altro.

L'eredità familiare C'è poi un'altra spiegazione: sul partner si proiettano antiche ferite, che affondano nel rapporto con la famiglia d'origine. Un genitore che non ti ha fatto sentire amata in modo stabile può averti instillato insicurezza. Basta così che il tuo compagno ritardi di un'ora e il panico ti spinge verso una reazione spropositata. E se gli episodi si ripetono, finisci per passare dalla parte del torto: lui non capisce, si sente aggredito e si chiude a riccio. Alla fine, ti darà dell'isterica.

Come cambiare le cose

Quando sei arrabbiata, non fare finta di niente: il disagio, quando non è espresso, rischia di somatizzare. E potresti ritrovarti affetta da emicranie, tic nervosi, bruxismo o infiammazioni, come la colite.

La reazione giusta è evitare il confronto quando ti senti troppo carica. Aspetta un momento più tranquillo, e presenta il problema al tuo compagno, con calma. "L'altro giorno, quando sei arrivato in ritardo e non mi hai avvisata, sono stata in ansia", per esempio. Trovo geniali le tecniche di comunicazione non violenta. Aiutano a far comprendere i nostri bisogni senza far sentire l'altra persona aggredita o sbagliata. Se dico: "Vorrei che tu mi amassi di più", il partner si sente sul banco degli imputati e non sa come reagire. Cambia tutto se, invece, dico: "Vorrei che mi amassi di più, arrivando almeno una sera alla settimana a casa prima per stare insieme". È una proposta concreta, più facile. Per contenere l'eccesso della tensione emotiva, può essere utile lavorare sulla respirazione, fare ginnastica, oppure trascorrere del tempo a contatto con la natura. Suggestivo anche un esercizio. Prendi carta e penna e regalati dieci minuti di tranquillità per compilare una lista dove completi la frase "non è giusto che...", definendo fino a venti situazioni che ti infastidiscono. Ti aiuterà a far emergere i bisogni che fanno scattare la rabbia e a esserne più consapevole».

166

Lezione 5.

Arricchirsi grazie al rapporto con gli altri



DI FRANCESCO AQUILAR

Psicologo e psicoterapeuta cognitivo comportamentale a Napoli, autore del libro *Parlare per capirsi* (Franco Angeli)

«Chi trova un amico trova un tesoro. Il proverbio vale anche per la coppia. Nel primo anno di relazione è naturale stare più tempo da soli, per gettare le fondamenta della relazione.

Gli amici servono a confrontarsi Successivamente, il rapporto con gli altri offre alla coppia possibilità di confronto e di sostegno emotivo, nei momenti di gioia e nelle difficoltà. Dallo scambio, infatti, si possono trovare nuove soluzioni per affrontare gli ostacoli, condividere momenti felici e progettazione futura. A patto che si tratti di amici sinceri.

La vita sociale a due? Un banco di prova Quando ci si innamora a 30 o a 40 anni e si proviene da ambienti diversi, con vissuti e amici differenti, la vita sociale a due diventa il terreno di una negoziazione per riuscire a soddisfare al meglio i bisogni di entrambi.

Come cambiare le cose

Per fare le scelte giuste nella gestione degli amici non c'è una formula magica. Ogni coppia deve trovare la sua strada. Il percorso inizia imparando a riflettere e a riconoscere le emozioni che proviamo e allenandoci a comprendere la mente del partner. E poi bisogna migliorare la propria abilità nel comunicare, ricordandosi in ogni momento come l'altro vede la realtà e legittimando i punti di vista di entrambi. Il tuo partner non sopporta il tuo migliore amico, cui sei legata dai tempi del liceo? A seconda della situazione, valuterai se allontanarlo, oppure se frequentarlo senza imporlo al tuo compagno. Non tutti sentono il bisogno di avere uno spazio di relazioni sociali individuale. Ma se questa esigenza è sentita, andrebbe mantenuta.

A livello teorico tutti concordano su questo principio, ma nella realtà si creano forti tensioni. "Esce con il suo migliore amico? Io non sono contento/a e tengo il muso per una settimana". Ritorsioni come questa possono logorare la coppia. Diverso, invece, il caso di un nuovo amico che entra nella tua vita. Può capitare che il tuo compagno non lo sopporti, perché prima di te si è accorto di eventuali atteggiamenti da corteggiatore. È giusto dare ascolto al suo punto di vista. Un'amica (o una parente) sincera e molto presente nella tua vita – ma non un'impicciona – può invece dare fastidio a lui se ti mette di fronte a eventuali problemi di coppia che ha notato. Valuta con attenzione quanto ti dice: il punto di vista di un'altra persona può sempre aiutarti.

Le dinamiche cambiano quando la coppia ha un bambino. Il piccolo è un motore di socializzazione: mette in contatto i genitori con un'infinità di altre persone, nel mondo della scuola o di altre attività sociali. Suggestivo prudenza: per evitare delusioni, è buona regola non promuovere troppo in fretta un semplice conoscente ad amico intimo». ■