

Home | Famiglia | Matrimonio

Coppia: 6 esempi PRATICI per capire come litigare bene



di Federica Baroni

Si litiga con il partner sempre per le stesse cose, senza che poi cambi nulla. Ciascuno continua a ricoprire il ruolo che si è accollato: c'è la perfezionista, l'imbranato, quello che si tiene tutto dentro, il criticone, la tuttofare, l'affascinante... Ma per ritrovare la serenità e la felicità in amore bisogna scardinare questi copioni fissi e ritrovare la spontaneità, l'intimità e la consapevolezza del presente. Ecco come fare secondo la psicoterapeuta Maria Saccà.



SERVIZI

-  Nomi per bambini
-  Calcolo ovulazione
-  Calcolo settimane gravidanza
-  Calcolo lunghezza feto
-  Calcolo DPP - Data presunta parto
-  Calcolo percentili
-  Calcolo BMI - Indice di massa corporea
-  Calcola quanto sarà alto da adulto
-  Calcola altezza in base ai genitori
-  Hotel per bambini

CODICE SCONTO



Expedia

Codice sconto Expedia

Tutte le coppie litigano, è normale, ma è importante imparare a farlo bene. Già perché spesso due persone discutono riproponendo continuamente uno stesso copione, dove ogni partner ricopre un ruolo fisso. E' come un gioco che si ripete continuamente.

Leggi anche: Litigare davanti ai bambini, 10 cose da sapere

La psicoterapeuta Maria Saccà nel libro **"Vuoi litigare? Facciamolo bene"** (Franco Angeli) insegna come uscire da questo schema fisso per riconquistare le cose più importanti nella vita di coppia. Che sono:

- **la spontaneità**, cioè la libertà dai giochi, "perché chi è spontaneo chiede direttamente al partner ciò di cui ha bisogno per star bene, senza ricorrere a subdole strategie";
- **l'intimità**, "il calore che sentiamo quando accanto a noi c'è qualcuno che sta dalla nostra parte";
- e la **consapevolezza** che ci fa vivere nel presente, ci fa godere della realtà senza rimuginare su quello che ci è capitato o preoccuparci di quello che ci aspetta.

Leggi anche: Vita di coppia, le 6 regole per litigare bene

Ecco sei storie che insegnano a superare i litigi di coppia che non portano a nulla.

1 Anna e Carlo, litigano perché: in casa deve fare tutto lei, lui non è capace di fare niente

Situazione: Anna è brava e riesce in tutto quello che fa, prima nel lavoro e poi nell'accudire la figlia e gestire la casa, bollette, commercialista...

Problema: Anna quando litiga accusa il marito Carlo di non cooperare in casa. E quando fa qualcosa, combina solo pasticci; ad esempio una volta ha provato a preparare la spremuta ma l'ha rovesciata, e così Anna non gliela lascia più fare.

"Carlo, è un bambinone, non è riuscito a finire la laurea in medicina, ha trovato un lavoro grazie al papà. Ed è sempre stato protetto dalla mamma. Mentre Anna ha sempre voluto dimostrare di saper far tutto sia al padre che al fratello con cui era in affari" dice l'esperta.

Il copione fisso: Anna appena può dimostra a Carlo che lui non è in grado di fare le cose, rimproverandolo e facendole al posto suo. Lui viene continuamente colto in fallo perché è convinto di essere davvero maldestro e di aver sempre bisogno di una mamma tuttofare che gestisca la sua vita.

Cosa fare:

Carlo:

- 1 Impegnarsi a fare le cose bene e a cooperare così la moglie non potrà più attaccarlo.
- 2 Non farsi sostituire da lei in tutto dicendole "Oggi la spremuta la farò io, e non rovescerò nulla"
- 3 Quando lei vuol fare qualcosa al posto suo mandare un messaggio esagerato che blocchi lo schema fisso del litigio, ad esempio dire: "Ecco che arriva la spremitrice folle!"
- 4 Ammettere con la moglie la possibilità di cambiare: "Hai ragione sono un pasticcione, ma posso imparare a non esserlo più. Dammi una mano e smetti di fare le cose al posto mio"

Anna:

Lei deve capire di essere importante e amata per quello che è, per la sua interiorità, le sue emozioni autentiche e non per quello che fa.

"Deve usare il suo 'bambino libero' che le permetterà di farsi una bella risata di fronte alla sbadataggine del marito; oppure il suo 'adulto' per pulire insieme a Carlo e insegnare al



Outlet Bambini

Codice Sconto Outlet Bambini



Edreams

Codice promo Edreams



Myprotein

Codici Sconto Myprotein



QVC

Offerte QVC



Amazon

Codice Sconto Amazon

WEB TV

Lavoretto: plastilina fatta in casa

[TUTTI I VIDEO](#)

PIÙ LETTI



19 Dicembre 2016
10 modi infallibili per aumentare la produzione del latte materno



19 Dicembre 2016
Come trasmettere le tue emozioni al feto durante la gravidanza



13 Dicembre 2016
Bambino sempre ammalato: perché?



12 Dicembre 2016
Come avviene il concepimento



21 Dicembre 2016
Il suo primo Natale: 100 foto dolcissime di neonati



20 Dicembre 2016
Un gioco per ogni mese di vita del neonato: dalla

marito come si fa una spremuta. Senza criticarlo, ma aiutandolo a crescere.

2 Ester e Vincenzo, litigano perché: lui tiene tutto dentro, poi all'improvviso esplose e accusa la moglie di non aver capito prima il suo problema

Situazione. Vincenzo è un gran lavoratore e passa il tempo al lavoro, Ester si sente sola nella grande casa, dopo che i 4 figli sono usciti di casa. Vorrebbe più attenzioni e affetto da parte del marito che spesso appare musone e scontroso

Quando lei gli chiede cosa c'è lui non risponde, la tensione sale, anche per giorni, fino a quando il rancore di lui sbotta e accusa la moglie di non aver fatto nulla per lui (non cucina mai i suoi piatti preferiti, ha sempre pensato prima ai figli che a lui, non si è accorta che aveva l'ulcera...)

Questa coppia segue sempre un copione: Vincenzo è arrabbiato, la moglie chiede cosa non va, lui minimizza per giorni, fino al momento in cui lui manda fuori tutta la rabbia accumulata per mesi.

Cosa fare:

Ester:

- 1 Affinare le capacità intuitive per arrivare a cogliere per tempo i mutamenti del comportamento del marito e prendere lei in mano la situazione prima che esploda.
- 2 Ester potrebbe provare a non chiedere al marito continuamente che cos'ha, ma stare zitta, dopo un po' Vincenzo si troverebbe disorientato.
- 3 Quando esplose la rabbia del marito, lei potrebbe rispondere: "Mi spiace molto per tutto quello che hai passato, ma non me ne sento responsabile, visto che non mi hai detto nulla. Se me ne avessi parlato forse avrei potuto aiutarti.

Vincenzo

- 1 Primo passo fondamentale è la consapevolezza del gioco che inscena tutte le volte e cambiare atteggiamento e manifestare immediatamente le sue emozioni, evitando di accumularle ed esplodere alla fine.
- 2 Deve capire il perché del suo comportamento. Forse un gioco iniziato da bambino per attirare le attenzioni dalla madre. Ma ora è grande e può trovare modi più sani per richiamare l'attenzione della moglie e chiedere direttamente quello che gli serve. In modo da vivere meglio anche lui.

3 Camilla e Filippo, litigano perché: lei per essere perfetta in tutto si è esaurita e dà la colpa al marito

Situazione: Camilla è una moglie perfetta, si occupa della casa, dei figli, lavora, paga le bollette. Ma un giorno crolla e non riesce a far più nulla.

Il copione del loro litigio: secondo Camilla la sua depressione è stata causata dal marito che vuole una moglie perfetta e super attiva (esattamente come la madre).

Ma Filippo dice che non è vero: è lei che ha sempre fatto di tutto per tenersi molto occupata fino ad arrivare all'esaurimento.

Cosa fare

Camilla:

- 1 Organizzare meglio i suoi impegni in modo da portare avanti le priorità, rimandare quello che non può fare e valutare se ci sono attività che qualcun altro può fare al posto suo.
- 2 Quando si accorge che le energie stanno venendo meno comunicare il disagio al marito, prima di crollare.
- 3 Ma la cosa più importante che Camilla deve fare è guardarsi dentro e chiedersi perché



nascita al primo anno di vita



13 Dicembre 2016
Natale con i bambini: regalate più magia e meno giochi



14 Dicembre 2016
Alimentazione durante l'allattamento: le 10 cose da sapere



15 Dicembre 2016
Bonus nido 2017: che cosa è



12 Dicembre 2016
6 piccoli segreti per crescere bambini intelligenti



12 Dicembre 2016
Santa Lucia, i bambini aspettano dolci e regali



13 Dicembre 2016
30 nomi femminili rari



10 Dicembre 2016
Uscire con il neonato quando fa freddo: i consigli dell'ostetrica



09 Dicembre 2016
8 farmaci da non dare MAI ai bambini piccoli



20 Dicembre 2016
18 cartoon Disney da vedere in tv durante le feste: la programmazione



20 Dicembre 2016
Regalo fai da te: palla di vetro con neve



07 Dicembre 2016
Albero di Natale, il decalogo per renderlo sicuro per i bimbi



14 Dicembre 2016
Bonus bebè 2017: in cosa consiste e come fare la domanda all'INPS



15 Dicembre 2016
Scuole Senza Zaino: un nuovo modello didattico

vuole apparire a tutti i costi così energica. Forse per assomigliare a qualcuno? (in questo caso alla suocera?). Camilla deve rendersi conto di essere una persona unica e che può essere amata solo per quello che è e non per quello che fa.

Filippo:

- 1 Cercare di aiutare la moglie e fare delle cose insieme a lei.
- 2 Se la vede crollare, anziché accusarla di aver voluto fare troppe cose, deve essere affettuoso e accogliente e farle capire che ha esagerato e che ora deve riposare. Ma poi impostare in modo diverso gli impegni della moglie in modo che non succeda più.
- 3 La cosa più importante: capire che lui non ha bisogno di una moglie tuttofare, ma una compagna da amare con cui provare empatia per vivere una vita insieme più felice.



14 consigli SCIENTIFICI per essere una coppia felice e che dura



[VAI ALLA GALLERY](#) (14 FOTO)

4 Marta e Paolo, litigano perché: lui è sempre pronto ad incolparla di qualcosa

Situazione: Lui non fa nulla, non si occupa del figlio né della casa, lascia a lei tutte le responsabilità, ma appena lei sbaglia, si sente autorizzato a criticarla. Mentre lui, non facendo quasi nulla, non commette mai errori. E se anche sbaglia lui, incolpa comunque la moglie. Ad esempio è colpa di Marta se lui nel costruire il modellino del galeone (il suo hobby) si è distratto e ha sbagliato.

Cosa fare:

Marta.

Quando il marito la critica deve evitare di sentirsi mortificata e incapace, sono critiche inutili e deve imparare a infischiarci allegramente.

Paolo

- 1 Deve iniziare a prendersi delle responsabilità: pagare le bollette, portare il bambino a scuola... nel fare queste cose troverà anche delle soddisfazioni.
- 2 Paolo deve giungere alla conclusione che se lui sta male per un errore commesso dalla moglie, la colpa non è della moglie, ma della sua emotività. Paolo inoltre deve riacquistare il potere e il controllo della sua emotività senza accusare gli altri di farlo sbagliare.

5 Rita e Vittorio, litigano perché: lui le fa battutine sul suo aspetto

Situazione: lui è un bell'uomo sempre in viaggio di lavoro, lei invece si sente bruttina e non amata, visto che lui non c'è mai e quando c'è la critica per il suo aspetto, su come si veste sui capelli... ma lo fa sempre in modo affettuoso.

Rita si chiede perché il marito l'abbia sposata, forse per avere una vittima a portata di mano, o per sentirsi più bello e forte in confronto a lei?

Copione: il marito è l'aggressore glamour che maschera le sue critiche astiose sotto forma di affettuosi apprezzamenti negativi.

La moglie è la vittima che accetta passivamente perché da un lato pensa di meritarsi queste critiche, dall'altro non riesce arrabbiarsi perché lui usa modi sempre gentili.



12 Dicembre 2016
17 foto di bambini che combinano GRANDIOSI disastri



14 Dicembre 2016
Natale: voi che tipi siete?



14 Dicembre 2016
Premio alla nascita: 800 euro per chi sarà mamma nel 2017



16 Dicembre 2016
Svezzamento e autosvezzamento: una terza via è possibile



16 Dicembre 2016
Gravidanza, i trucchi per non ingrassare durante le feste



19 Dicembre 2016
Meningite in Toscana: perché tanti casi tra bambini già vaccinati?



13 Dicembre 2016
I cartoni animati più AMATI degli anni '70 e '80



16 Dicembre 2016
Primi dubbi su Babbo Natale: quando dire al bambino la verità



12 Dicembre 2016
Un inno contro il bullismo si aggiudica il 59esimo Zecchino d'Oro



15 Dicembre 2016
Come scegliere la scuola: i consigli sulla scuola dell'infanzia, primaria, secondaria



21 Dicembre 2016
Coppia: 6 esempi PRATICI per capire come litigare bene

Cosa fare

Rita:

- 1 Deve imparare a rispondere alle critiche del marito, ad esempio dicendogli: "Basta sottolineare le mie carenze chiamandomi tesoro".
- 2 Potrebbe provare a rispondere in modo ironico alle sue battutine.
- 3 Ma la cosa più importante è che non deve raccogliere queste critiche, deve usare le sue risorse interiori e pensare: "Basta, mi merito di meglio!".

Vittorio.

Deve capire che il vero fascino è quello interiore. Ed è più importante il contenuto del contenitore. Non concentrarsi sull'aspetto estetico, ma lavorare sulla disponibilità e l'accettazione dell'altro, sull'autenticità e la spontaneità.

E ricordarsi che la bellezza interiore non verrà meno nemmeno con le prime rughe.

6 Tina e Giacomo, litigano perché: lui combina un sacco di guai, è maldestro e goffo

Situazione: Giacomo ne combina di tutte: annaffia i fiori con la candeggina, fa cadere il muletto dei cd a casa di amici... lei lo perdona sempre. Ma ora non ce la fa più.

Giacomo da piccolo ha avuto due genitori assenti e l'unico modo per attirare la loro attenzione era combinare guai. In lui è rimasta questa dinamica, fa pasticci, si scusa e riceve il perdono della moglie.

Finché lei un giorno si preoccupa per il marito e si rende conto che bisogna intervenire.

Cosa fare

Tina:

- 1 Lodare Giacomo quando non combina un guaio, in modo da fare sentire il suo amore legato dal sentimento del perdono.
- 2 Chiedere a Giacomo di sistemare il guaio che ha combinato, raccogliere i cocci è buon deterrente per il futuro

Giacomo:

La cosa più importante che deve fare è quella di perdonare i suoi genitori che da piccolo lo hanno amato poco. Ma deve capire che i loro errori e le loro carenze erano legate alle loro esperienze di vita, alla loro infanzia.... Ma ora deve imparare ad amare se stesso. E l'amore che non ha avuto da bambino può averlo adesso con Tina.

Discuti nel nostro Forum su vita di coppia e sesso

17 Giugno 2015 | Aggiornato il 21 Dicembre 2016

TAG: famiglia, matrimonio, litigare bene, come non litigare con il partner, tornare ad amarsi, vita di coppia, il gioco di coppia, consigli per non litigare, come amare il partner

TI POTREBBE INTERESSARE

- L'alfabeto delle coppie (con bambini) che durano
- Vita di coppia, 11 consigli di un papà al figlio maschio
- Coppia, 17 consigli PRATICI per sciogliere le incomprensioni
- 14 consigli SCIENTIFICI per essere una coppia felice e che dura
- Meglio separarsi o stare insieme per i figli?

ISCRIVITI ALLE NEWSLETTER DI NOSTROFIGLIO.IT

Ricevi le news della settimana!

**EDITORIALE**

Gli ultimi articoli,
i video e le storie

**GRAVIDANZA**

Info utili e consigli
per le future mamme

**NEONATO**

Tutto sulla crescita
del bambino,
da 0 a 12 mesi

21-12-2016 12:01

La mia stupenda esperienza di
mamma in Svizzera

20-12-2016 17:18

Simone, mio figlio, è un miracolo

20-12-2016 15:26

Prima letterina a Babbo Natale

20-12-2016 15:25

Natale, 5 idee per vestire le
bimbe

16-12-2016 16:14