

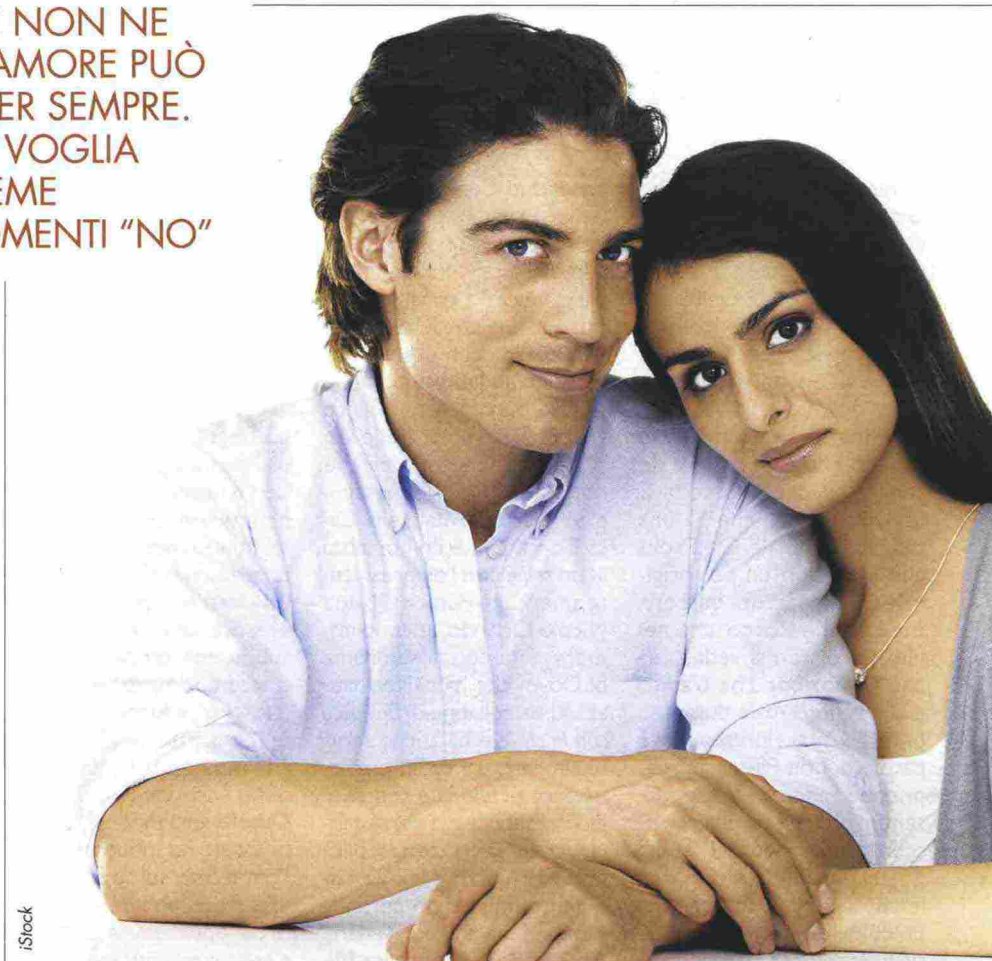
● PSICOLOGIA di Achille Perego

RICETTE MAGICHE NON NE ESISTONO, MA L'AMORE PUÒ ANCHE DURARE PER SEMPRE. A PATTO DI AVERE VOGLIA DI SUPERARE INSIEME GLI INEVITABILI MOMENTI "NO"

Ci si innamora e ci si ama. Poi si decide di andare a vivere sotto lo stesso tetto e giorno dopo giorno la forte passione iniziale si scontra con i problemi quotidiani. E così, dopo pochi anni, la coppia rischia di rompersi se non è capace di superare i momenti critici. Purtroppo non esiste una formula magica per l'amore eterno e per far durare all'infinito le coppie che, lo conferma l'aumento di separazioni e divorzi, oggi sono diventate sempre più fragili. Eppure ci sono tanti modi per vivere bene insieme. L'importante è conoscerli e metterli in pratica.

ALTRO CHE CRISI DEL SETTIMO ANNO...

Forti di anni d'esperienza e di psicoterapia alle coppie, gli psicologi **Giuliana Proietti** e **Walter La Gatta**, studi ad Ancona e a Terni e fondatori del sito www.clinicadelacoppia.it, hanno scritto un manuale pratico per la coppia stabile: **Come vivere bene, anche se in coppia** (Le Comete **Franco Angeli**, 19 €, con una versione anche e-book su www.francoangeli.it). Anche perché oggi, spiega La Gatta, c'è sempre più bisogno di aiutare le coppie a superare i momenti critici. E se una volta valeva il detto che la crisi matrimoniale giungeva al settimo anno, adesso, per i fidanzati, conviventi o sposati, le difficoltà cominciano già al terzo anno. Ma i problemi sorgono anche per le coppie stabili tra i 30 e i 40 anni o addirittura dopo i 50. La fragilità



iStock

La coppia? Così non SCOPPIA!

nello stare insieme, in particolare per chi è più giovane, aggiunge lo psicoterapeuta, è un segno dei tempi. Sintomo di una società dove si sono persi molti valori e alla prima difficoltà si decide di cambiare il partner come il telefonino! Certo, gli ostacoli possono essere più o meno gravi. Il più difficile da superare è il tradimento. Ma momenti critici sono anche quelli le-

gati alla nascita di un figlio o al fatto che non si riesca ad averlo, alle ingerenze di genitori e suoceri e, in questi anni di crisi, dipendono anche dall'insorgenza di difficoltà economiche.

MAI TRASCURARE I CAMPANELLI D'ALLARME

Più o meno gravi che siano, tutte le crisi che mettono a rischio la tenuta di

una coppia possono essere affrontate riscoprendo non solo l'amore ma anche le convenienze (economiche, sociali, reputazionali e affettive verso i figli, i parenti o gli amici) che renderebbero tragica la rottura. E in questo può rivelarsi davvero molto importante la terapia di coppia che, statistiche alla mano, in più della metà dei casi riesce a

TEST

SCOPRI SE SEI "PARTNER DIPENDENTE"

Per capire quale modo di stare in coppia preferisci, rispondi alle domande di questo test, calcola il numero maggiore di risposte che hai dato per ciascuna lettera a, b o c, quindi volta pagina e vai a leggere il profilo corrispondente.

1 Stai pensando di dedicarti a un nuovo hobby: perché?

- a Perché ti annoi e ti senti insoddisfatta.
- b Per combattere la routine e di riflesso ravvivare il legame col tuo lui.
- c Perché sei sicura che piacerebbe anche al tuo partner.

2 Devi fare un piccolo intervento in ospedale: chi vuoi avere vicino a te?

- a Solo un dottore.
- b Il partner, se può e se la sente.
- c Il tuo amore, chi altri?

3 È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera?

- a Vorresti stare per conto tuo, ma sai che è difficile.
- b Ti piacerebbe vedere le persone care.
- c Desideri trascorrere una serata allegra con il partner.

4 Il tuo lui si lamenta in continuazione dei difetti della vostra casa...

- a Non lo ascolti: non è importante ciò che dice.
- b Dovete impegnarvi per trovare una soluzione.
- c Sai che vorrebbe dei cambiamenti per vederti più felice.

5 Il partner non ti ha fatto i complimenti per una promozione che hai avuto sul lavoro...

- a Non è grave, se ne sarà dimenticato.

- b Ti dispiace moltissimo e sei decisa a farglielo notare.
- c Ti starà organizzando una festa a sorpresa.

6 Lui invita a cena degli amici e poi ti chiede di collaborare, nonostante sappia che sei contraria...

- a Ti inventi un impegno di lavoro.
- b Sul momento lo accetti, ma ti riprometti di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni.
- c Lo fa per spronarti a essere più socievole.

7 Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te...

- a Lo lasci sognare.
- b Prima di coinvolgerti te ne deve parlare bene!
- c In genere ha delle buone idee, non vedi l'ora di sapere di che cosa si tratta.

8 Lui si mostra geloso mentre siete con altre persone...

- a È la solita sceneggiata, non ci fai caso.
- b Dovrebbe cercare di contenere le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con te.
- c La sua gelosia è una dimostrazione di amore.

9 Weekend per provare a ritrovare un po' di intimità: dove?

- a Ovunque, anche a casa.
- b Un luogo ispirato agli interessi che avete in questo momento.
- c In un posto romantico, che piaccia a entrambi.

10 Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te?

- a Preferisci di no, così eviti inutili imbarazzi.

- b Sì, certo, ma solo se è un piacere anche per lui.
- c Magari, la sua presenza sarebbe fondamentale!

11 Vuoi scegliere un libro da leggere, per superare lo stress: da chi accetti un consiglio?

- a Da nessuno: chi meglio di te può sceglierlo?
- b I consigli si accettano da tutti, l'ultima parola però spetta a te.
- c Dal partner: forse ne ha già letto uno che potrebbe fare al caso tuo.

12 Il tuo lui ti propone una serata a teatro...

- a Mah. Tutto quello che ti propone è sempre noioso.
- b Perché no? Se sente questo bisogno...
- c Accetti, lui sa sempre come stupirti.

13 Ti è capitata una cosa strana e senti il bisogno di confidarti con qualcuno: con chi?

- a Con un estraneo.
- b Con chi magari l'ha vista prima di te.
- c Con il partner.

14 Sei in vacanza da sola e non ti diverti molto. Che cosa scrivi su un sms al partner?

- a Tutto bene, a presto.
- b A presto! Per fortuna una vacanza non è eterna.
- c Ti penso cento volte al minuto e sto male senza di te.

15 Lui ti chiede di andare a pranzo dai suoi genitori, per festeggiare una ricorrenza...

- a Declini l'invito: proprio non ti va!
- b È giusto, di tanto in tanto, frequentare le reciproche famiglie, quali che siano.
- c Ottimo!



essere efficace. Ma bisogna saper capire subito i campanelli d'allarme, come per esempio le difficoltà nella vita sessuale, il calo d'attenzione dell'uno verso l'altro, lo stare poco tempo insieme, il pensare solo a se stessi, litigare troppo spesso, comunicare poco, essere pessimisti e infastiditi e cominciare a pensare che si starebbe meglio con un altro partner. Tutte spie di un disagio evidente che però può essere capito e superato ritrovando, chissà La Gatta, il piacere e il valore dello stare insieme, sapendo che tutte le coppie vivono momenti più felici e meno felici, ma che la vita in due è decisamente migliore di quella trascorsa in solitudine...

● PSICOLOGIA

LA SOLUZIONE

Maggioranza a STAI BENE ANCHE DA SOLA

Sul piano della tua relazione di coppia mostri di non avere particolare bisogno della vicinanza del partner. Sembri muoverti in perfetta autonomia e non ti curi molto dei bisogni e dei desideri espressi dall'altro. In questo momento sembra che nessun progetto comune possa davvero entusiasmarti, tendi a tenere i tuoi pensieri per te e difficilmente condividi le cose che fai e che pensi con il partner.

Non hai una grande propensione ad adattarti ai cambiamenti che ti vengono richiesti e in molte occasioni non puoi fare a meno di provare un senso di profonda delusione e di insofferenza per la situazione che vivi, senza però provare alcuna speranza di cambiamento.

IL RISCHIO È quello di prendere decisioni drastiche, di troncane questa relazione anche se dura da tanto tempo, perché ormai manca la fiducia e anche la capacità di mediare in presenza di disaccordi.



Maggioranza b EVVIVA L'AUTONOMIA MA... NON TROPPO

Sei una persona che ha bisogno di stabilità ed equilibrio intorno a sé. Questo non t'impedisce di interessarti anche di cose nuove, con spirito indipendente e apertura mentale, per sfidare la routine, la monotonia e le abitudini troppo consolidate, anche se poi cerchi di condividere il tutto con il partner. Nei momenti di difficoltà ti appoggi molto al tuo lui, però sai anche mettere a frutto le tue doti di autonomia intellettuali, l'efficienza, le capacità di mediazione, per cercare soluzioni efficaci.

In presenza di conflitti con lui sai infatti negoziare per ottenere ciò che desideri, ma riesci anche adeguarti alle situazioni, perché sai che non si può sempre vincere.

IL RISCHIO L'unico rischio serio che corri, se lo consideri un rischio, è quello di rimanere insieme con il tuo partner per tutta la vita in un rapporto stabile, pur senza entusiasmi.



Maggioranza c LA PRIORITÀ? IL TUO LUI

La relazione di coppia è, in questo momento, al primo posto nelle priorità: non puoi fare nulla che non sia pensato e condiviso con il partner. A lui riesci a confidare, senza troppe censure, tutti i tuoi desideri e le speranze ed è solo di lui che veramente ti fidi e di cui senti il bisogno. Le altre persone intorno a te, anche quelle che una volta sentivi vicine, stanno lentamente uscendo dalla tua orbita, perché ti propongono stili di vita e progetti che non ti interessano più. Senti che la tua felicità e il tuo futuro dipendono interamente dalla tua relazione di coppia e su di essa ti concentri per sentirti apprezzata e gratificata.

IL RISCHIO Se stai vivendo la prima fase del rapporto, quella dell'innamoramento, è normale che sia così. In caso contrario una relazione d'amore tanto esclusiva, in futuro, potrebbe farti molto soffrire.

