

Starbene | Psicologia

IL SEGRETO DELLE COPPIE INOSSIDABILI

L'amore perfetto (forse) non esiste ma si può provare a farlo durare nel tempo. Ecco come allenarsi a diventare resilienti in due

di Ilaria Amato

Ci sono coppie vip che stanno insieme da una vita: David e Victoria Beckham sono sposati da 19 anni, Sarah Jessica Parker e Matthew Broderick da 21, Tom Hanks e Rita Wilson da 30. Relazioni longeve, certo, in controtendenza con la durata media della vita di un rapporto d'amore: oggi ci si lascia dopo 17 anni, con una quota di separazioni raddoppiata negli ultimi due decenni, dice l'Istat. Ma qual è il segreto dei legami indissolubili? «Fondamentale è lasciare aperti i canali del dialogo, della tenerezza, dell'affetto e della sessualità, anche se non si provano più le emozioni dei primi tempi», spiega Giuliana Proietti, psicoterapeuta e sessuologa, autrice di *Come vivere bene anche se in coppia* (Franco Angeli).

COLTIVARE LA FIDUCIA L'UNO NELL'ALTRO

«Per riuscire ad alimentare l'amore si deve prima di tutto chiarire cos'è: non è istinto puro, rose rosse e grandi ardori, si tratta piuttosto di un sentimento maturo, che subentra dopo la fase della passione e consiste nel sapere accettare l'altro e valorizzarlo, nei pregi e nei limiti», spiega lo psicoterapeuta Roberto Cavaliere, autore di *Se non ti ami non ti amo* (Franco Angeli). «Quello che si prova nei primi tempi, le "farfalle nello stomaco", dura pochi anni, o mesi addirittura», conferma la dottoressa Proietti. «L'amore va inteso in senso più largo: è il piacere di stare insieme, di fare progetti, di condividere le responsabilità e i problemi, di

sentirsi per l'altro il principale punto di riferimento. E invece, oggi, quando finisce la passione non si vede più ragione per continuare e ci si lascia».

L'errore da evitare «Non si deve cadere nel tranello che fa considerare l'amore solo la prima fase del rapporto, quella in cui batte il cuore e fila tutto liscio, altrimenti ci si dovrebbe adattare a cambiare partner ogni due o tre anni, ogni volta che questo momento inevitabilmente si conclude», sostiene l'esperta.

Il consiglio «Le cose migliori di una relazione sentimentale nascono con il tempo. Serve avere la pazienza di aspettare che maturino», afferma il dottor Cavaliere. «So bene che è difficile continuare a credere nel rapporto nei momenti di stanchezza, ma il segreto per farcela sta nel condividere ogni giorno qualcosa di piccolo, di banale che piaccia a entrambi, come un buon piatto a tavola, una serie tv, anche se la giornata è andata storta. È importante coltivare le emozioni positive: una coppia che resiste agli urti della vita è quella che si nutre di fiducia, che accumula un bagaglio di speranza, che permette di credere che anche se non si è felici ora, si tornerà a esserlo».

SAPER AGGIUSTARE IL TIRO

«La vita di coppia è un lavoro duro e in continua evoluzione, con tappe ben precise», spiega lo psicoterapeuta. «All'inizio, c'è l'innamoramento che offusca i difetti dell'altro e tende a farcelo vedere come l'anima gemella ideale, poi si entra

Che cosa ci insegna il tango

Il tango può insegnare a vivere bene in coppia e aiutare a ritrovare il calore del contatto tra uomo e

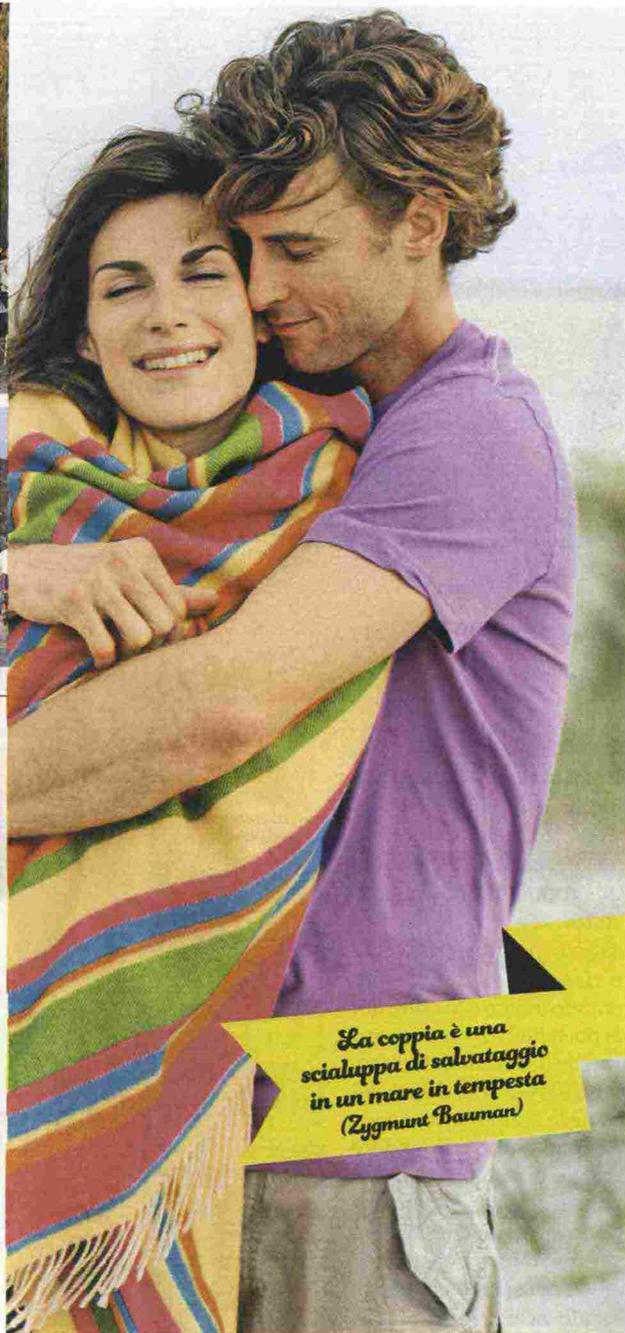
... donna. Lo rivela un nuovo libro *Te sientio. Il linguaggio segreto del tango e l'arte della coppia* (De Agostini) scritto da uno dei migliori ballerini di questa

... sensuale danza, l'argentino Miguel Angel Zotto insieme alla moglie Daiana Guspero. Ecco tre regole da seguire, in pista, come nella vita:

① Il legame di coppia, come l'abbraccio dei due ballerini nel tango, per rimanere armonioso non deve essere troppo stretto altrimenti ci si sente

... soffocare, ma nemmeno troppo aperto perché non si riesce a sentire l'altro e si perde la sintonia. Il segreto è trovare l'equilibrio tra trasmettere sicurezza





La coppia è una scialuppa di salvataggio in un mare in tempesta (Zygmunt Bauman)

LE CIFRE DELLE UNIONI

84%

delle donne e l'80% degli uomini è convinto che una relazione stabile e duratura sia fondamentale per essere felici. Lo rivela un sondaggio del quotidiano *Il Corriere della Sera*.

56%

del campione maschile e il 52% di quello femminile si ritiene soddisfatto della propria situazione sentimentale, sempre secondo l'indagine de *Il Corriere della Sera*.

54%

delle prime unioni dura per sempre contro il 64% dei secondi matrimoni che fallisce (studio dell'Università di Chicago).

nella fase della progettualità in cui si pianifica di andare a vivere insieme e eventualmente avere figli. E fin qui tutto bene: i problemi nascono, spesso, quando nel momento della maturità si entra in una crisi di mezza età del rapporto», continua lo psicoterapeuta. «E se finora si era andati avanti con il pilota automatico, adesso per continuare bene serve metterci impegno e cercare un nuovo equilibrio. Per far fronte al momento avverso si deve riconoscere che la coppia, proprio come una persona, non è sempre uguale nel corso della sua esistenza: nasce, cresce, si evolve e si trasforma». L'esperienza, il lavoro, le responsabilità sociali e personali, i nuovi incontri portano a degli "accomodamenti" strada facendo, che poi si riflettono sulla relazione, richiedendo continui aggiornamenti del patto di coppia. «Chi tiene in vita una buona relazione è come un equilibrista: sa fare un passo avanti e uno indietro, oscillare, piegarsi e aggiustarsi per rimanere sul filo e non cadere», precisa Cavaliere. «E se questo dovesse succedere, occorre essere pronti a rialzarsi, anche di fronte alle batoste più dure, perché nessun colpo è forte se si vuole mantenere in vita il rapporto. **L'errore da evitare** «Davanti al primo segnale di difficoltà non c'è da dire: "Siamo in crisi, è finita", ma prendere atto che si deve solo cercare un nuovo assetto. E occorre farlo al massimo perché se si riesce a superare questa fase, poi si è compagni per tutta la vita», puntualizza l'esperto.

Il consiglio «Per non mollare aiuta tenere aperto dentro al cuore una zona franca per continuare a essere innamorati del proprio amore, al di là di come vanno le cose», consiglia il dottor Cavaliere «Ripercorri i momenti importanti della coppia, quelli in cui la vita vi ha messo davanti a situazioni difficili e voi due li avete superati. Ripensa anche agli obiettivi raggiunti: quando avete comprato la casa o è nato un figlio. Cerca di allargare la visuale al vostro progetto, ricostruisci una visione d'insieme e non limitarti alle singole questioni».

IMPARARE A LITIGARE

«La coppia perfetta non è quella che non litiga mai: avere conflitti è del tutto naturale, se non →

e lasciare libertà di movimento.

② Nella coppia come nel ballo non può esserci uno che comanda e uno che esegue gli

ordini: l'uomo può proporre un passo ma la donna ha tutto il potere di decidere come interpretarlo. Un amore funziona se ci si può affidare all'altro, senza

smettere di metterci la propria parte.

③ Amare, come ballare il tango, non significa ripetere una serie di gesti in modo

meccanico, è piuttosto un gioco meraviglioso di due persone che si sorprendono a vicenda, che creano qualcosa di nuovo a partire da quello che

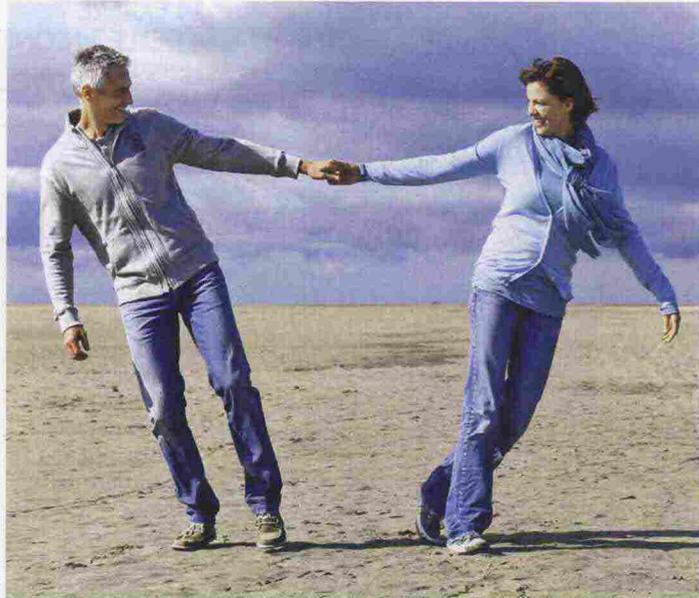
già conoscono dell'altro. La monotonia, si sa, uccide il rapporto. Una ragione valida per cercare di rompere, anche con piccoli gesti, i soliti schemi.

Starbene | Psicologia

→ si hanno mai confronti significa che uno dei due ha timore a mostrare il proprio punto di vista», afferma il dottor Cavaliere. «Quindi non ci si deve spaventare, l'importante è sapere far pace, fare un passo indietro. Essere pronti a incassare il colpo qualche volta, senza replicare facilita la riconciliazione».

L'errore da evitare «Durante un litigio non dire frasi come "Con te non si può parlare" che mirano a attaccare la persona e a farla sentire sotto accusa: in questo modo, non fai che aumentare il livore e l'astio fra voi. E il conflitto non ha più fine.

Il consiglio Quando si litiga controllare le parole è quasi impossibile, succede che sfugga qualcosa di offensivo. Se capita meglio correggere il tiro subito dicendo: "Scusami, ho esagerato, ce l'avevo con il tuo comportamento, non con te". Precisioni di questo tipo sono fondamentali: frasi che attaccano l'altro lasciate morire sono come picconate contro il rapporto, che un colpo dopo l'altro, crolla. Ed è tra queste recriminazioni che si lasciano molte coppie. Alla rabbia deve sempre seguire il confronto».



mantenere un alone di mistero è la prima regola dell'attrazione».

COLTIVARE L'INTIMITÀ

«Mantenere viva la sessualità è fondamentale: da questa dipendono spesso l'armonia di coppia o i peggiori conflitti», chiarisce la dottoressa Proietti che però ci tiene anche a precisare: «Gli uomini e le donne hanno in questo ambito differenti sensibilità. Serve trovare una giusta mediazione fra i desideri maschili, più volti verso la quantità, e quelli femminili, che privilegiano invece la qualità dei rapporti».

L'errore da evitare Non bisogna fare paragoni tra come si era prima e come si è diventati ora: è inevitabile che l'ardore e l'entusiasmo dei primi tempi sono destinati a dissolversi con il passare degli anni. Nello stesso tempo, è sbagliato vivere come fratello e sorella.

Il consiglio «Potrebbe essere utile dedicarsi dei weekend o delle serate per tenere viva la passione, perché la scintilla sessuale non si spegne mai, se ci si continua a piacere fisicamente, se si coltiva l'intimità e la tenerezza», dice la psicoterapeuta. «E poi non rivelare mai all'altro tutto di sé:

CONTINUARE A COMUNICARE

«La quotidianità uccide la poesia di qualsiasi coppia», spiega il dottor Cavaliere. «Quanti coniugi si parlano solo per questioni di servizio: i figli, la casa.. Invece, non bisogna mai smettere di raccontare la propria interiorità, le aspirazioni individuali e comuni. Una coppia che non guarda più al futuro non ha futuro».

L'errore da evitare Mai chiudersi nei rispettivi individualismi: vivere ciascuno su due pianeti paralleli, perdendo il contatto intimo con l'altro (e il progetto di coppia), per poi trovarsi all'improvviso di fronte a un compagno che decide di andarsene.

Il consiglio «È importante essere aperti e sinceri con l'altro, per metterlo nelle condizioni di conoscersi meglio, di farsi capire e di comprendere quanto il momento personale di ciascuno si riflette nel legame, evitando zone d'ombra che danneggiano la coppia», spiega Cavaliere. «Funziona dire "Mi aspettavo che ci saresti stato in questo momento difficile per me" se poi si cerca anche di capire perché non ti è stato vicino.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. ROBERTO CAVALIERE

Psicoterapeuta a Milano

Tel. 02-70300159
6 luglio
ore 9.30-10.30

L'intesa a due è un'opera d'arte

Pablo Picasso e Dora Maar, Frida Kahlo e Diego Rivera, Virginia Woolf e Vita Sackville-West, sono solo

alcune delle più affascinanti coppie d'arte del Novecento protagoniste della mostra *Modern couples*, in corso al Centre Pompidou di Metz fino al 20 agosto e poi dal 10 ottobre al 29 gennaio al

Barbican Centre di Londra. Vengono presentate unioni tutt'altro che convenzionali che raccontano come dal rapporto intimo di due anime si può dare vita a un'opera d'arte: «Mi sembra

interessante il fatto che la coppia possa essere una specie di unità creativa che permette alle persone di reinventare la propria identità», ha detto la curatrice Emma Lavigne.