

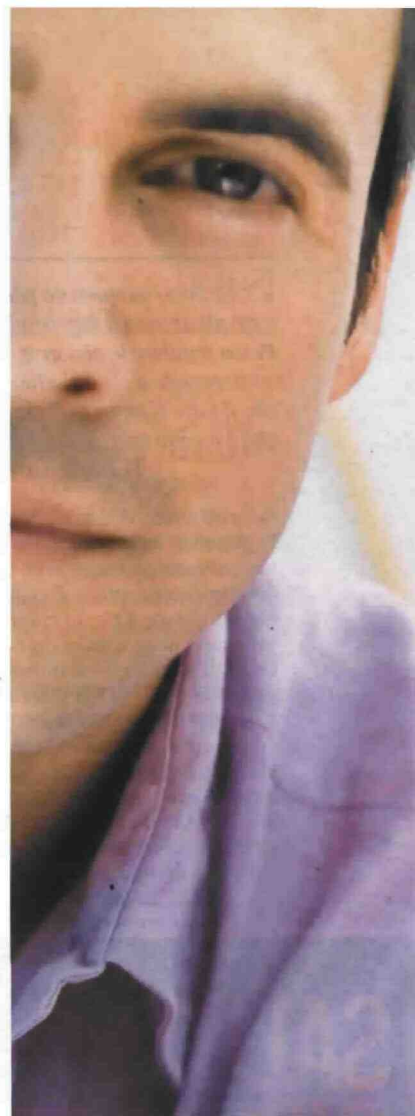
SENTIMENTI

OBIETTIVO COPPIA FELICE

INNAMORARSI NON BASTA. UN'UNIONE FELICE DEVE ESSERE COLTIVATA GIORNO DOPO GIORNO, CON IL CORAGGIO DI CONFRONTARSI ANCHE SUI SENTIMENTI NEGATIVI, LA RINUNCIA A UN ACCORDO SOLTANTO DI FACCIATA E LA CAPACITÀ DI SOTTRARSI AI SOLITI COPIONI CHE LOGORANO LA SPONTANEITÀ DELL'EROS

di Maria Cristina Valsecchi

I PECCATI CAPITALI

dell'amore

Lui e lei si incontrano, si piacciono, si innamorano. Formano una coppia. Per qualche tempo, a volte per anni, vivono insieme d'amore e d'accordo. Sembrano fatti l'uno per l'altra. Poi, poco a poco, l'entusiasmo si spegne, la passione si appanna e subentrano la noia, la finzione e la delusione. A volte questo processo porta alla separazione, più spesso non porta a nulla: **il rapporto ormai svuotato si trascina a oltranza** per quieto vivere e conformismo. "È una triste parabola discendente che si verifica di frequente", dice Fausto Manara, psichiatra e psicoterapeuta, professore alla facoltà di medicina dell'Università di Brescia, che di recente ha pubblicato il saggio "Amici, nemici, amanti possibili" (2011, Sperling & Kupfer). "È quel che accade quando all'origine del rapporto di coppia c'è una **conoscenza reciproca**

deficitaria, quando i due partner non sono uniti dalla condivisione di desideri e interessi, ma dalla paura della solitudine e dal bisogno elementare di affetto e conforto. Così ciascuno si crea **false aspettative** sull'altro e, superata la fase dell'innamoramento, ci si scopre estranei". Nel suo libro, Manara elenca una serie di "peccati capitali", errori da evitare se si vuole impostare un rapporto sereno e autentico. "Vale la pena provarci, perché una vita di coppia ricca e appagante è un bene rifugio dalle difficoltà della vita", commenta lo psichiatra. "È bello varcare la porta di casa e sentirsi capiti e amati".

L'incapacità di comunicare

"È vero che l'innamoramento è cieco", dice Manara. "Quando ci innamoriamo non ci interessa sapere chi è la persona che abbiamo incontrato. Chiudiamo

GETTY IMAGES



gli occhi sugli aspetti del suo carattere che non incontrano i nostri gusti, ci convinciamo che sono dettagli irrilevanti. Proiettiamo sull'altro i nostri desideri. **Ci innamoriamo di un'illusione.** Poi, quando ce ne accorgiamo, la nostra insicurezza e la paura di perdere il partner ci inducono a **fare finta di niente.** In quel momento gettiamo il seme della menzogna che crescerà e soffocherà la relazione". Non è facile **confrontarsi apertamente e pacatamente sui sentimenti negativi.** "Di solito le critiche emergono solo quando si litiga", spiega l'esperto. "Di fronte all'analista lei e lui riescono ad aprirsi, a parlarsi con sincerità e tirare fuori tutto quello che non va nel rapporto, mentre a casa loro, da soli, non comunicano. È come se avessero bisogno di uno spettatore, di un elemento catalizzatore per svelare i propri sentimenti".

L'ipocrisia che nasce dall'insicurezza

"Tutti siamo un po' ipocriti", puntualizza lo psichiatra. "Sono l'insicurezza e il senso di inadeguatezza che ci spingono a **indossare una maschera** per renderci più accettabili agli altri, per mimetizzarci. Due persone che si incontrano, ciascuna con i suoi problemi, devono lavorare per trovare un punto d'incontro equilibrato, per far quadrare difficoltà e insicurezze. Ed è un esercizio molto difficile e impegnativo. Più comodo è nascondersi, più facile fingere che tutto vada bene. A volte, poi, l'ipocrisia è indotta da questioni pratiche: un partner vorrebbe separarsi dall'altro ma non può, magari perché rischia di perdere la casa o perché non è in grado di mantenersi da solo. Così si resta insieme ma del rapporto rimane solamente la facciata".



Il tentativo di compiacere o cambiare l'altro.

Se lei e lui scoprono di essere profondamente diversi l'uno dall'altro, di avere desideri differenti, può accadere che uno dei due si sforzi di andare incontro al partner, di assecondare le sue preferenze. "Entro certi limiti, è un gesto di buona volontà", spiega Manara, "ma può funzionare solo se dall'altra parte c'è altrettanto impegno e apertura. Chi forza il proprio carattere e la propria natura per compiacere l'altro fa un **investimento** e si aspetta giustamente un **ritorno**, un riconoscimento. Se dall'altra parte c'è **sordità cronica**, è inevitabile prima o poi arrivare a un **punto di rottura**. Lo stesso discorso vale per la situazione inversa: cercare di cambiare la natura dell'altro è un'impresa persa in partenza".

La litigiosità sterile è un inutile spreco di energie

Litigare è un modo per comunicare, a patto che la discussione sia un confronto sincero e fertile e che la coppia abbia una buona capacità di ripresa. "Le coppie che non litigano mai sono disfunzionali", avverte l'esperto. "Hanno senza dubbio qualcosa che non va. L'ideale sarebbe **litigare molto e saper fare la pace ogni volta**, evitando atteggiamenti permalosi come tenere il broncio o rivangare all'infinito questioni passate. Il broncio, in particolare, è un esercizio insensato, una guerra sfiancante a chi cede prima che esaurisce le energie della coppia".

No alla finzione in camera da letto

Nell'intimità delle coppie di lunga data si innescano alcuni automatismi: i preliminari sono sempre gli stessi, i **gesti sono prevedibili**, gli incontri seguono

un copione fissa. "La routine in camera da letto uccide la spontaneità e la sincerità", commenta Manara. "Capita che magari uno dei due non abbia voglia di arrivare fino in fondo, che desideri solo

un po' di coccole, ma una volta avviata la routine va avanti per non deludere l'altro. **Per salvare l'intimità bisogna buttare via il copione**. Che una carezza torni a essere solo una carezza. Bisogna avere il coraggio di fermarsi quando non se ne ha voglia e magari limitarsi alle coccole, per riscoprire un modo di stare insieme meno forzato dagli automatismi e lasciare spazio a un **po' di imprevisto**".

Una coppia felice si costruisce così

Con un po' di attenzione e tanta buona volontà è possibile evitare gli errori più comuni che minano la felicità della vita di coppia.

"Quando la relazione è agli inizi, dobbiamo in primo luogo guardare con sincerità dentro noi stessi e fare i conti con i nostri timori e le nostre insicurezze, **riconoscere i nostri desideri più profondi**", spiega lo psichiatra. "Poi dobbiamo spazzare via le illusioni riguardo l'altro, non costruirci false aspettative, ma impegnarci a conoscerlo e decidere se siamo disposti ad accettarlo così com'è. Non illudiamoci di poterlo cambiare o di cambiare per amor suo. Siamo **sinceri e aperti**, anche quando si tratta di confrontarci su questioni sgradevoli, ma senza assumere atteggiamenti litigiosi e rivangare continuamente il passato. Infine, per la buona riuscita del rapporto di coppia bisogna saper mantenere la propria individualità pur vivendo insieme e **cultivare la complicità e l'amicizia** con il partner".

consulenza di



Fausto Manara
psichiatra e psicoterapeuta

GETTY IMAGES