

CHIARA
FRANCINI

«Ho un solo
vizio:
lasciatemelo»

OK

SALUTE E BENESSERE

COPPIA

I SEGNALI
DI UN RAPPORTO
IN CRISI

Bambini

I talenti
dei tuoi figli:
impara
a riconoscerli

PIDOCCHI

I RIMEDI
PER DEBELLARLI

VIVERE A LUNGO

LA DIETA PIÙ SANA? UN MIX
TRA GIAPPONESE E MEDITERRANEA

FITNESS

IN FORMA
FINO A 100 ANNI

Abbronzatura

Mantenere
la pelle dorata
al ritorno
dal mare

LE CONFESSIONI DI

- Alessandro Tersigni
- Lisa
- Maddalena Corvaglia

MAL DI TESTA

LE CURE DIVENTANO HI-TECH:
NEUROMODULAZIONE
E ANTICORPI MONOCLONALI

I segnali per capire SE LA COPPIA È IN CRISI

di Tiziana Ruffino Comolli

Una fiammella che si spegne. Un vaso che trabocca. Qualcosa che scricchiola, si rompe, esplode. Nell'immaginario comune, un amore giunto al capolinea è legato a immagini di una fine lenta e inesorabile o, al contrario, improvvisa e violenta. Perché in fondo la domanda è: lasciami è una decisione prevedibile? È la punta dell'iceberg, la manifestazione finale, eclatante, di segnali a largo raggio? C'è chi giura di sì, di averlo fatto capire al partner in tutti i modi, mentre l'altro vive questa consapevolezza come una traumatica illuminazione, un brusco risveglio, un colpo al cuore. E mentre psicologi e terapeuti di coppia insistono nella convinzione che non esiste un caso uguale all'altro, la scienza si scervella sulle dinamiche psicologiche alla base dell'evoluzione amorosa, per poterle analizzare, capire e soprattutto prevedere, risparmiando a miliardi di persone anni di sofferenze e spese legali. In attesa di scoprire che cosa scatta nel cervello quando si decide di dire basta, non resta che guardare dentro alla propria storia, con onestà e una buona dose di autocritica, per individuare i sintomi del malessere prima che diventi malattia.

LE CRITICHE CONTINUE

Rattibocchì, litigate, qualche porta sbattuta e poi silenzi, mesi lunghi, serate annoiate davanti alla tv. Tranquilli, va tutto bene. È

il ritratto di una coppia normale, con i suoi momenti no e i suoi alti e bassi. E quando anche il più piccolo difetto comincia a sembrare una condanna, quando ogni errore si trasforma in una ripicca, quando la fiducia incrinata lascia il posto al sospetto affossante, i silenzi si allungano e la distanza aumenta, che la situazione è seria. Secondo i ricercatori Julie Schwartz Gottman e John Mordechai Gottman, autori del manuale *Dieci principi per una terapia di coppia* (Fasce/Raffaello-Cortina), tra i fattori predittivi di una crisi ci sono le critiche continue rivolte all'altro/a. Non quelle fatte con il sorriso, ameneramente, per fargli/le capire i suoi errori e aiutarlo/la a migliorarsi. Né è l'atteggiamento logorante di chi puntualizza tutto, dal modo di sistemare le tazze della colazione alla scelta dei vestiti, che denuncerà un'insipiente latente. Quindi, se di punto in bianco cominciano a darvi fastidio il suo disordine o i suoi sbagli d'umore, non significa necessariamente che non lo/la amate più. «Parliamo della tendenza a sottolineare qualunque difetto o errore con un rimprovero o un'accusa, con il preciso scopo di svelare il partner», spiega Roberta Rossi, psicologa e sessuologa a Roma, presidente della Fiss (Federazione italiana di sessuologia scientifica). Della serie gli/le urlate contro perché non ha apparecchiato la tavola, ma in realtà ce l'avete con lui/lei perché esce tutte le sere con gli amici. A furia di collezionare risentimenti, parole non dette, questioni irrisol-

te, la coppia soccombe sotto un cumulo di odio e il rinfacciare diventa un'abitudine.

LA FUGA DAI PROBLEMI VIVI

«Uno dei due diventa sempre più aggressivo, mentre l'altro, costantemente sotto esame, si sente schiacciato», continua Rossi. «La soluzione? Prendete i risentimenti e buttateli via. Ciò, imparate a distinguere le futilità quotidiane, alle quali vi aggrappate per non affrontare i veri problemi, dai veri nodi irrisolti. Portate a galla i problemi e metteteli sul tavolo una volta per tutte, prima che sia troppo tardi». Altrimenti, in men che non si dica, la critica diventerà disprezzo, sarcasmo, denigrazione totale. «Quando basta un bicchiere rovesciato sul tavolo per scatenare l'ardore, significa che la disaffezione nella coppia ha raggiunto il culmine», aggiunge la psicosessuologa. «Farsi come "ecco, lo sapevo che avresti rivirato tutto come sempre, del solito cosa mi posso aspettare da lei" riducono in brandelli sia l'autostima del partner che ogni speranza di una vita insieme».

EGOTISMO E DISINTERESSE

Una parola di troppo può scappare nei momenti di rabbia, ci mancherebbe. «Ma quando insulsi e parolaccio diventerano quasi un'intesaletta significa che stanno venendo a mancare stima e rispetto, due pilastri fondamentali», spiega l'esperta. «Inoltre sono un boomerang, perché l'aggressività richiama altra violenza, seppur verbale».



Il potere distruttivo di un like

Secondo un'indagine condotta dal sito Diverree-Online, i social media e gli strumenti di messaging sono una delle sette principali cause di rottura amorosa. «La tecnologia è un mezzo potente, si può insinuare nelle crepe di un amore fragile facendolo vacillare ancora di più», sottolinea lo psicologo Giuseppe Laventia. «Nei momenti di debolezza, ci si lascia irettere facilmente via social: basta un like o un commento per cadere in tentazione. Ma anche all'interno della coppia il mondo digitale è un'arma a doppio taglio. Scrivere al partner cosa si prova, per esempio, può essere utile per sfogarsi, chiedere scusa, ammettere qualcosa di cui ci si vergogna, quando parlarsi è diventato troppo difficile. D'altro canto, essere fraintesi con un messaggio o con un post è altrettanto semplice: non sempre con la scrittura si riesce a essere efficaci come si vorrebbe. Usate pure questi mezzi, ma al messaggio fate sempre seguire un momento di confronto vis à vis».



Anche il disinteresse è un segnale d'allarme: secondo lo psicologo Bryce Kaye, autore di un saggio best-seller, *The Marriage First Aid Kit* (Corso di Pronto soccorso matrimoniale), non considerare i problemi del partner oppure minimizzarli, restando troppo centrati su se stessi, sposta il baricentro della relazione su una dimensione individuale che non fa bene alla coppia.

LA TRAPPOLA DEL SOSPETTO

Mantenere l'equilibrio tra io, tu e noi non è facile e c'è anche chi cade nell'errore opposto, segnala Kaye, cioè quello di invadere spazi off limits. «Si comincia a guardare quando lui o lei lo ha aperto WhatsApp l'ultima volta, a ritruognare sul perché non ha letto il messaggio, a chiedersi chi è entrato nella lista dei nuovi amici su un social, a scaricare App per sapere se ha detto la verità su dove si trovava», afferma Giuseppe Laveria, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche e cyberbullismo. «Quando mancano ingredienti come fiducia e rispetto, bisogna farsi delle domande. Ci possono essere motivazioni personali, magari frutto di un passato difficile, o una mancanza di comunicazione nella coppia. Ogni caso è a sé e va indagato». No categorico alle sbirciatine, dunque, come spiega Rossi: «Si tratta di una sfera privata: anche se non c'è nulla da nascondere viene vissuta come un'invasione di campo. È sempre preferibile parlare, se qualcosa dell'altro non convince, mentre fare gli investigatori privati alimenta rancori e malintesi».

LA MANCANZA DI DIALOGO

Litigare stanca. A furia di criticare, rinfacciare, controllare, investigare, la coppia è stremata e getta la spugna. Sul campo di battaglia regna il silenzio: la prova lampante che si è giunti sull'orlo del precipizio. La

coppia si chiude a riccio per evitare la fatica di un altro scontro. Quando a ogni tentativo di confronto segue un lungo sciopero della parola, si è arrivati a quello che Gottman chiama l'atto conclusivo della crisi, che conduce dritti alla parola fine. E quando manca la comunicazione, non c'è più nulla da fare. «Evitare i confronti è una forma di aggressione sottile: priva il partner della possibilità di comprendere e accettare il punto di vista dell'altro», spiega Rossi. «Non bisogna mai smettere di parlarsi, anche se ci sono scontri e divergenze d'opinione. Il dialogo è un lubrificante fondamentale: se manca, l'intesa si arrugginisce».

Anche Alessio Roberti, sociologo, riprendendo la tesi di Gottman nel libro *Le parole per salvare l'amore* (Mondadori), sottolinea l'importanza di ripartire dalle parole, per fermare il circolo vizioso che parte dalle piccole incomprensioni inesprese e culmina nell'insopportabile urlata. I primi tre minuti, in particolare, sono determinanti per costruire un dialogo efficace perché, sostiene l'autore, «chi inizia male finisce peggio». Fondamentale, secondo la sessuologa Rossi, (ri)costruire la capacità di dialogare al di là dei litigi, partendo dalla quotidianità: «Non rivolgetevi la parola solo per le comunicazioni "di servizio", quelle che riguardano la casa, i figli. Scambiatevi le vostre emozioni, "fate il punto" della situazione emotiva, chiedendovi come state, che problemi state affrontando e come vi fanno sentire. Potete anche preparare una lista di "lamentate", cioè di bisogni speciali che vorreste vedere soddisfatti. L'altra persona dev'essere disposta ad ascoltarli, accoglierli e accenderli, nei limiti del possibile. Non cadete nella trappola della "lettura del pensiero": non è scontato che il partner percepisca tutto al volo. Non si può pretendere di essere capiti e consolati se non si esprime ciò che si prova».

Gli errori da evitare quando si vuole salvare il rapporto

Ogni relazione ha una storia a sé e, di conseguenza, ogni crisi di coppia è diversa dall'altra. Ma, secondo la psicologa e sessuologa Roberta Rossi, nei tentativi di salvare un rapporto ci sono cinque errori che andrebbero sempre evitati.

1 Il partner zerbino. Cominciare ad accontentare l'altra persona in tutto, ricoprirlo di attenzioni per la paura di perderlo non è una modalità sana di affrontare i problemi, perché impedisce di essere se stessi e non aiuta a focalizzarsi sui veri problemi della coppia.

2 L'appoggio di amici e parenti. Chiedere sostegno e aiuto ai propri cari va bene, ma senza ingerenze, senza farsi guidare dalle idee degli altri, che non sono dentro alle dinamiche della coppia e non possono quindi sostituirsi al partner nella scelta della cosa giusta da fare.

3 Il sesso come antidoto. La gioia del sesso è un collante che riempie le crepe e riunisce i cocci. Può aiutare la coppia a ritrovarsi in un periodo difficile, ma non basta: le crisi non si risolvono senza parlare.

4 Il perdono obbligato. Quando il tradimento è una ferita che sanguina troppo, se non si riesce a passarci sopra è inutile andare avanti. Il livello di angoscia crescerebbe a dismisura, anziché placarsi, con pesanti ripercussioni su entrambi.

5 Il figlio riparatore. Mettere in cantiere un figlio per salvare il salvabile equivale a non prendersi le responsabilità di ciò che sta accadendo, riversando i problemi su una creatura innocente. Quando l'equilibrio tra i due poli è già precario, l'intrusione di un terzo elemento non può riportare stabilità, anzi.