

VITA DI COPPIA



Elsa Lanchester (1902-1986) e Boris Karloff (1887-1969) in *La sposa di Frankenstein* (1935).

COME TI AGGIUSTO LA STORIA D'AMORE

Non c'è matrimonio che tenga senza un po' di manutenzione.
Parola di due terapeuti di coppia, nonché marito e moglie,
che ci danno cinque spunti su cui lavorare. Sesso incluso

di Roselina Salemi

QUANTE COSE RENDONO DIFFICILE LA VITA DI COPPIA? Tantissime. Facile dire: il tradimento. Facile dire: la violenza psicologica. In realtà c'è di più. Le cose non dette. I mutamenti di stato: un figlio, la carriera che avanza. Parola di John e Julie Gottman, marito e moglie, che hanno studiato le coppie per quarant'anni, accompagnandone molte in terapia. Qui cinque spunti per fare manutenzione a due.

COSTRUIRE MAPPE D'AMORE

Una mappa dell'amore è una cartina mentale per orientarti nella psicologia del tuo partner. Significa conoscerlo bene e sentirsi conosciuti. Sai quali sono, in questo momento, le sue preoccupazioni? Quali sono le sue speranze e aspirazioni? Puoi trovare le risposte semplicemente chiedendo, e desiderando davvero conoscerle. Durante i primi tempi della relazione, è naturale interrogarsi. Poi, però, la vita si fa frenetica e le domande tendono a diradersi. Tuttavia, crescendo, anche le risposte cambiano. Ecco perché è così importante trovare il tempo per fare il punto, chiedere e ascoltarsi. Le domande aperte sono un segnale. È un modo per dire: sono ancora interessato a chi sei, ai tuoi sentimenti, ai tuoi bisogni, ai tuoi valori.

Per costruire le mappe dell'amore è fondamentale: 1. Fare domande su ciò che realmente si vuole sapere. 2. Ricordare le risposte. 3. Continuare a porre nuove domande.

AVVICINARSI EMOTIVAMENTE

Quando le persone trascorrono molto tempo insieme, spesso comunicano i propri bisogni in modo sottile. Questo processo si chiama "inviare richieste di connessione". Così i partner segnalano bisogno di attenzione, interesse, conversazione, umorismo condiviso, affetto, calore, empatia, aiuto e supporto. Questi momenti formano una sorta di deposito valutario, un "conto corrente emotivo", che nel corso del tempo viene alimentato e fatto crescere, un po' come un investimento. È fondamentale che ciascuno esprima le sue richieste senza dare



Clinica del matrimonio (Raffaello Cortina Editore, 35 euro) di Julie e John Gottman. Dati alla mano, i due esperti spiegano la differenza tra chi resiste e chi si lascia.

per scontato che l'altro le colga. Rendere espliciti i bisogni può essere difficile. Essere troppo esigenti è una delle critiche più comuni, soprattutto nei confronti delle donne.

CAPIRE LA CONNESSIONE

I partner che si allontanano emotivamente da una richiesta di connessione semplicemente la ignorano. Chi l'ha formulata si sente trascurato, insignificante, invisibile, svalutato. Un esempio semplice: uno dei due si affaccia dalla finestra e dice: «Guarda che bella barca...». L'altro non reagisce. Questo è un tipico caso di allontanamento. Quelli che si oppongono a una richiesta di connessione rispondono con un rifiuto. All'affermazione: «Guarda che bella barca...», la risposta potrebbe essere: «Sto cercando di leggere!». Ma se fosse: «Wow, bellissima», avremmo un ciclo di feedback positivo. «Nella terapia di coppia possiamo iniziare dai piccoli gesti», spiegano i Gottman, «non occorre definire standard troppo elevati. L'avvicinamento emotivo crescerà nel corso del tempo».

IL SIGNIFICATO CONDIVISO

Le coppie creano significato con rituali di connessione formali e informali. Gli esempi possono includere qualsiasi situazione, dal celebrare le festività al salutarsi prima di dormire, dall'organizzare una cena romantica al praticare uno sport insieme. Le coppie che funzionano condividono i propri obiettivi individuali e si sostengono reciprocamente. I Gottman invitano i loro pazienti a stabilire un momento fisso della giornata per connettersi emotivamente, durante il quale porsi la domanda: «Cos'hai nel cuore e nella mente in questo momento?». Se uno dei due ha fretta è meglio rimandare.

IMPARARE A SCEGLIERSI

Vite parallele, niente romanticismo, gioco e avventura. Lui e lei sono immersi in una serie infinita di cose da fare. Ed ecco la noia. Il bisogno di sentirsi vicini per provare desiderio è particolarmente vero per le donne: la sicurezza è la condizione base per provare uno stimolo erotico. Il buon sesso è basato principalmente sull'affetto, l'amore e la connessione emotiva. Coccolarsi è fondamentale, e tra le coppie che non lo fanno, solo il 4 per cento ha dichiarato di avere una vita sessuale soddisfacente. Altro elemento importante: impegnarsi in frequen-

«Rendere espliciti i bisogni è difficile. Si passa per troppo esigenti»

ti conversazioni sul sesso. «Per aiutare i partner a cominciare li invitiamo a condividere ciò che desiderano». La nostra app (*Gottman App Decks*) suggerisce alcune frasi da dire: "Sono tutto/a tuo/a"; "Adoro toccarti"; "Potrei baciarti per ore". Non servono stranezze, equilibrismi e trasgressioni. La solitudine è spesso il motivo di una relazione extraconiugale. Quando i sociologi hanno chiesto alle escort quale fosse la fantasia dominante dei loro clienti, la risposta è stata: «L'esperienza della fidanzata». Volevano che le escort fingessero di amarli, che li avessero scelti. Perciò, come dicono i Gottman, «imparate a scegliervi». È più facile. **F**