

DM IN PRIVATO

i litigi che fanno bene all'amore

Come si può discutere, criticare, arrabbiarsi e, poi, ritrovarsi più uniti di prima? La risposta è in queste quattro storie

di ILARIA AMATO scrivi a dminprivato@mondadori.it



Claudio Santamaria e, di spalle, Claudia Pandolfi stanno finendo di girare per la Rai la fiction *È arrivata la felicità*: interpreteranno una coppia litigiosa? Secondo un'indagine dell'Università del Michigan, chi non discute mai, o lo fa in modo violento, è più a rischio di rottura.

Alzate la voce, vi attaccate o battibeccate all'infinito, ma una volta terminata la lite ti accorgi che non è cambiato nulla: ognuno resta arroccato sulle sue posizioni. Sei amareggiata e ti chiedi a cosa siano servite le parole cariche di livore che vi



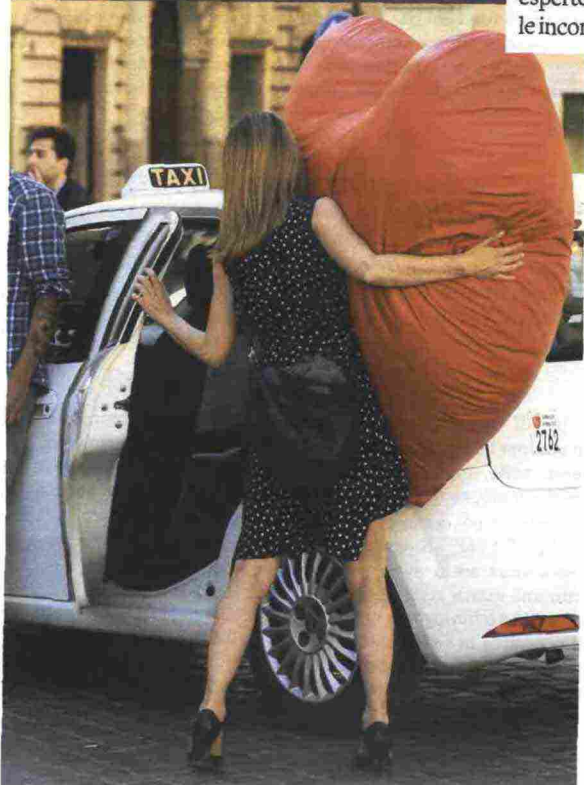
siete rovesciati addosso, le porte sbattute e le ripicche. «Spesso il conflitto, invece che essere un'occasione per chiarirsi e far crescere il rapporto, rischia di comprometterlo ancora di più, alimentando astio e distacco» spiega la mediatrice coniugale Giovanna Danesi. «Esistono modi diversi di litigare, ma tutti seguono un rituale, un gioco delle parti che si ripete e da cui è difficile uscire» fa notare la psicoterapeuta Maria Saccà, autrice di *Vuoi litigare? Facciamolo bene!* (Franco Angeli Editore). Dal libro abbiamo scelto quattro tipi di scontro piuttosto comuni e li abbiamo sottoposti alle esperte che spiegano quali sono le strategie per superare le incomprensioni che non portano a nulla.

Anna e Carlo LITIGANO CON IL PILOTA AUTOMATICO

Tra loro va sempre così: Anna non riesce a fare a meno di far passare Carlo per un distratto e un inconcludente. Ogni volta che discutono, l'espressione di Anna che innesca il conflitto è: «In questa casa devo fare tutto io» e Carlo ribatte puntualmente: «Ma se non mi lasci fare niente». Da qui inizia un botta e risposta dove ognuno dei due pronuncia sempre le stesse identiche frasi, come due attori che seguono il copione di un film già visto in cui anche il finale è prevedibile: il problema rimane e la coppia non trova il modo di chiarirsi.

IL PUNTO CRITICO: «Il litigio è come una danza: per trovare sintonia si deve partire con il piede giusto. Anna e Carlo invece iniziano con il passo sbagliato» spiega la psicoterapeuta Maria Saccà. «Espressioni come "Devo fare tutto io", ma anche "Te l'avevo detto" o "Tu non mi capisci" provocano subito il conflitto perché fanno sentire il partner sotto accusa. E, invece di dialogare, la coppia si scambia parole a vuoto in modo ripetitivo: l'altro sa cosa dirà il partner e ha già pronta la risposta, sempre la stessa».

LA SOLUZIONE: «Occorre disinnescare l'automatismo» suggerisce Giovanna Danesi. «Per esempio, facendo in modo che la prima frase inviti al dialogo e non allo scontro. Si può iniziare dicendo: "Aiutami a capire". Suona come un invito e di solito funziona perché dà alla discussione un avvio costruttivo».



SGP (2)

WWW.DONNAMODERNA.COM 111

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

DM IN PRIVATO



SPESSE, QUANDO SI DISCUTE, SI DICONO O FANNO COSE DI CUI POI CI SI PENTE come accade in *Carnage* di Roman Polanski (a sinistra due momenti del film). «Se senti che stai perdendo il controllo, allontanati per un po'» suggerisce la consulente coniugale Giovanna Danesi. «Non si tratta di scappare, ma dire al partner che hai bisogno di una pausa. Ti servirà per riprendere il confronto con più calma e lucidità».

Ester e Vincenzo RIMANDANO LO SCONTRO

Più che litigi, quelli tra Ester e Vincenzo sono lunghi ed estenuanti interrogatori che si concludono con una sfuriata. Lui tende a tenersi tutto dentro e se c'è qualcosa che non va, invece di parlarne, mette il broncio. Intanto lei, che non comprende perché il marito si comporti così, continua a domandargli «Cos'hai?», incassando puntualmente la stessa risposta: «Niente». Sono capaci di andare avanti in questo modo anche per giorni. In pratica, non arrivano subito al litigio, ma lo spostano ogni volta un po' più in là, intanto la tensione aumenta fino a che Vincenzo non riesce più a contenere il rancore ed esplose accusando Ester «Non hai capito che avevo bisogno di te». E lei, come se cadesse dalle nuvole, replica: «Perché non me lo hai detto?».

IL PUNTO CRITICO: «In questa coppia, ognuno a modo suo tende a rimandare la discussione: lui fa il muso lungo, mentre lei si limita a chiedergli "Cos'hai?", senza fare lo sforzo di comprenderlo davvero» sostiene Maria Saccà. «Quando arrivano al punto di rottura, la rabbia fa perdere di vista il vero motivo del litigio e, invece di discutere di cosa li ha spinti fino a quel punto, si limitano ad accusarsi. In realtà, un confronto serve ad affrontare il problema: se questo viene messo da parte per dar sfogo alla rancore, rimane irrisolto».

LA SOLUZIONE: «Il broncio va evitato, non serve a nulla. Serve invece tirare fuori ciò che si vuole dire» consiglia Giovanna Danesi. «Una frase che aiuta a sbloccare la situazione può essere: "Stiamo zitti per giorni e poi alla fine salta fuori il motivo del litigio: questa volta non aspettiamo che sia troppo tardi"» aggiunge Saccà.

Patrizia e Giovanni SI AFFIDANO A UNA GIURIA

Ogni volta che litigano, Patrizia e Giovanni mettono in scena un piccolo processo: le loro discussioni si svolgono davanti ad altre persone, cui affidano il compito di fare da giudici e stabilire chi ha torto o ragione. L'ultima volta che si sono scontrati il problema era il rapporto con la suocera e Patrizia di fronte agli altri si è espressa così: «La colpa è tutta della madre che lo ha cresciuto in modo troppo rigido». E lui: «Mia mamma ha fatto tutto per me, è lei che non capisce». Lo scambio di accuse avviene parlando all'altro non direttamente, ma in terza persona. Possono andare avanti così all'infinito mentre gli altri ascoltano, a volte divertiti, altre imbarazzati.

IL PUNTO CRITICO: «Non rivolgersi in maniera diretta al partner alimenta il distacco: in mezzo c'è il giudizio degli altri, che Patrizia e Giovanni cercano perché vogliono avere ragione. Come a dire: "Noi non riusciamo a metterci d'accordo, fatelo voi per noi". Ma un litigio costruttivo è quello in cui tutti e due escono vincenti e non uno solo» osserva Giovanna Danesi, mediatrice coniugale.

LA SOLUZIONE: «Chi tende ad avere questa dinamica, quando è con altri dovrebbe imporsi questa regola: "Stasera non parliamo di noi due"» suggerisce Maria Saccà. «Se capita di non riuscire a rispettarla, allora bisogna fare lo sforzo di "darsi del tu" e rivolgersi direttamente al partner: è questo il primo passo per ristabilire un contatto e imparare a litigare bene».

Paolo e Marta GIOCANO D'ATTACCO E IN DIFESA

Paolo, quando litiga, parte in quarta con le accuse e rimprovera Marta per una serie di comportamenti sbagliati: «Combini solo guai!» le dice. Lei non sa come controbattere e cerca di difendersi: «Possibile che qualsiasi cosa succeda sia sempre colpa mia?». Del resto, il loro modo di discutere rispecchia la maniera in cui stanno insieme: Paolo lascia fare tutto a Marta per poi aspettarla al varco e criticarla.

IL PUNTO CRITICO: «Qui la situazione è sbilanciata, perché è solo uno dei due a ricevere le osservazioni dell'altro. Paolo, non facendo nulla, non si espone al giudizio» fa notare Giovanna Danesi. «In più, se qualcosa non gli va, gioca d'anticipo e, accusa la partner, un po' come se le tendesse una trappola».

LA SOLUZIONE: «È vero che le critiche possono ferire, ma bisogna imparare a lasciarsele scivolare addosso, mettendo in atto una nuova strategia» spiega Saccà «Lui vuole sentirsi il migliore? Lasciamoglielo credere con un "Hai ragione". E intanto ci si organizza per eliminare lo squilibrio di coppia. La proposta da avanzare è una nuova organizzazione, dove ognuno si impegna a fare quello in cui riesce meglio».