

Su questo sito utilizziamo cookie tecnici e, previo tuo consenso, cookie di profilazione, nostri e di terze parti, per proporti pubblicità in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o prestare il consenso solo ad alcuni utilizzi [clicca qui](#). Cliccando in un punto qualsiasi dello schermo, effettuando un'azione di scroll o chiudendo questo banner, invece, presti il consenso all'uso di tutti i cookie **OK**

d.repubblica.it

SALUTE SENO • RICETTE   ENG

D LIFESTYLE

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |

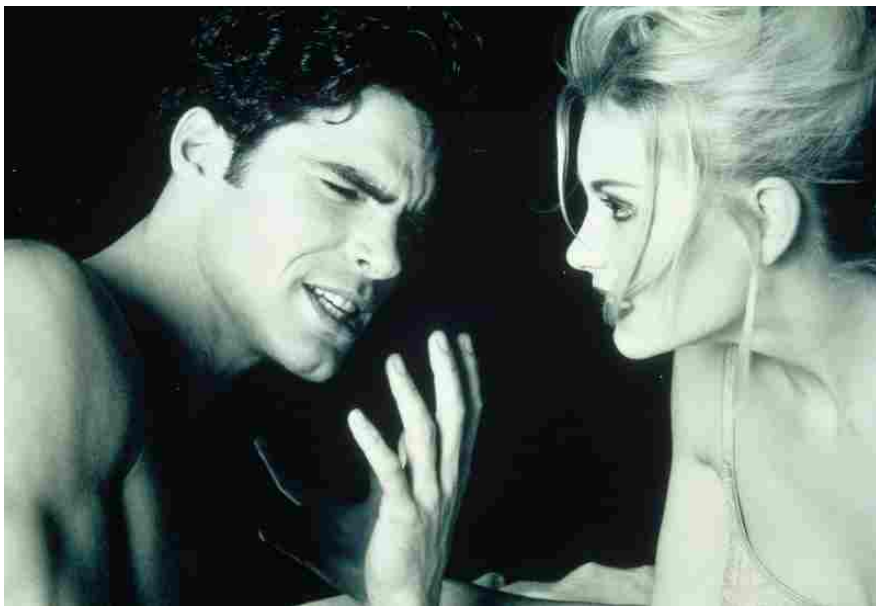
D • LIFESTYLE • **GRAMMATICA DEL LITIGIO DI COPPIA**

AMORE

Grammatica del litigio di coppia

"L'amore non è bello se non è litigarello", dice un antico proverbio. E se anche il conflitto contribuisce a rendere il rapporto sano, a volte può capitare di cadere in situazioni e schemi classici che si ripetono in maniera sterile sempre allo stesso modo e che non portano a nulla di costruttivo. A indagare sul tema è Maria Saccà, psicologa, sessuologa e psicoterapeuta, che nel suo libro individua otto giochi delle parti già codificati che molto spesso si possono ritrovare nelle coppie. Eccone alcuni

DI TIZIANA MORICONI



Gli psicoterapeuti li chiamano giochi, perché in un certo senso è quello che sono. Giochi delle parti. Situazioni che si ripetono sempre uguali a loro stesse, in cui si litiga per le stesse cose, sempre nello stesso modo, magari con le stesse parole e con lo stesso risultato: nessuno. Il problema non viene risolto, la frustrazione resta, si inasprisce, cresce.

Otto storie, otto giochi. Nella vita reale, i profili dei litiganti e i confini delle "parti" non sono mai netti e chiari. Per gli psicologi, però, è comunque abbastanza semplice individuare delle situazioni tipiche, degli schemi classici. In particolare, esistono otto giochi delle parti già codificati che molto spesso si possono

g+   

Facebook

 **D - la Repubblica**
3561503 "Mi piace"

 Mi piace questa Pagina 

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici





TUTTI I VOLTI DELLE DONNE

GUARDA LE STORIE DI OGGI

How to tutorial

MAKE UP: GLI OCCHI GRIGI

PepperChocolat84 ti spiega passo passo come realizzare un look perfetto per una sera fuori con Lui o con gli amici

ritrovare nelle coppie. "E saperne riconoscerne almeno uno, enuclearlo e provare a interromperlo è spesso un buon punto di partenza per smettere di litigare nella maniera sbagliata", spiega Maria Saccà, psicologa, sessuologa e psicoterapeuta, autrice del libro **Vuoi litigare? Facciamolo bene!** (FrancoAngeli editore, pp 152, 18,00 euro). Il saggio analizza, uno a uno, gli otto meccanismi. "Quelli di cui parlo sono giochi ben noti agli psicoterapeuti: sono stati descritti per la prima volta da un famoso psichiatra, Eric Berne, negli anni '50. Io li presento attraverso il racconto di storie vere: quelle di miei pazienti in terapia di coppia, ovviamente modificate in modo che nessuno si possa riconoscere", continua Saccà.

La storia di Anna e Carlo. "Ti ho beccato figlio di...": si chiama proprio così, da Berne in poi, uno degli schemi di coppia più classici. Eccone un esempio: c'è Anna, una donna forte, in gamba e affidabile, insieme a Carlo, un uomo un po' pasticcione. La situazione familiare è la seguente: lei, sebbene stanca, comincia a cucinare e preparare tutto per la cena. Alberto si offre di dare una mano, ma Anna non gli lascia fare niente, perché, come rimarca sempre, fa prima a fare tutto da sola. Salvo poi, dopo cena, rinfacciargli di non fare mai nulla. In questo modo lei si sente sempre più forte e lui sempre più imbranato. "I ruoli dell'uomo e della donna sono intercambiabili", dice Saccà, "ma la situazione non cambia: l'uno non aspetta altro che beccare in fallo l'altro per poterglielo rinfacciare. E l'altro recita la sua parte di bambino colpevole per poi chiedere scusa e ricevere l'aiuto e la rassicurazione che in fondo cerca. Apparentemente sembra una discussione tra adulti, ma in realtà esce fuori la parte genitoriale dell'uno e infantile dell'altro. Lei sembra dire 'Guarda che non stai facendo abbastanza' e lui sembra rispondere 'è vero, però...', ma nella realtà il discorso è così: 'Ti ho tenuto d'occhio e alla fine hai combinato il guaio' - 'Sì, mi hai beccato'".

La formula gancio-abbocco. "C'è una specie di formula", spiega Saccà. "Uno dei due tende il gancio, l'altro abbocca; segue la risposta, un momento di confusione e poi la conferma degli status: Anna è ok, Carlo non è ok, per continuare con questo esempio. Il bello è che si può smettere di giocare in qualsiasi momento. Nella prima fase, quella del gancio-abbocco, è più difficile riuscirci, ma il metodo consiste sempre nel cambiare atteggiamento e cercare di far emergere il proprio *io adulto*, sperando che l'altra persona, spiazzata, risponda a sua volta con il suo *io adulto* invece che con quello genitoriale o bambino. Banalmente, il Carlo di turno potrebbe imporsi e dare davvero una mano. Un modo per aiutare la parte adulta a emergere è guardarsi in faccia mentre si litiga".

Esercitare il pensiero marziano. Un altro trucco suggerito da Berne è imparare a *pensare marziano*. "Immaginiamo un omino verde che proviene da un mondo senza sovrastrutture, dove tutti dicono solo la verità. Piombato sulla Terra, il povero alieno impazzirebbe a causa delle incongruenze tra i messaggi verbali e non verbali. Pensare marziano significa proprio fare attenzione ai messaggi non verbali e smettere di comportarci come se fossimo ciechi, perché questo in realtà ci fa comodo. Un altro consiglio è analizzarsi e cercare di capire cosa vogliamo davvero ottenere con il gioco che portiamo avanti. E provare a chiederlo direttamente. Il bambino-Carlo vuole comprensione e affetto e si mette in una posizione di inferiorità per averli. L'adulto Carlo li chiede e basta".

Non vale solo per le coppie. I meccanismi illustrati nel saggio non si verificano solo in amore: con un po' di allenamento, possiamo imparare a riconoscerli in molti contesti diversi. Nei dibattiti pubblici come nelle dinamiche lavorative quotidiane. "Noi tutti giochiamo. Lo facciamo spesso per evitare di raggiungere la vera intimità con il prossimo e per portare avanti quell'immagine di noi che si è formata inconsciamente nei primissimi anni di vita, per seguire scelte che non ci ricordiamo di avere fatto, ma che restano impresse nel nostro io profondo", conclude la psicologa.

ARGOMENTI COPPIA • AMORE • LITIGARE • CONFLITTO • PSICOLOGA

(17 LUGLIO 2015)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO



MIKA, GWYNETH PALTROW... UNO STUOLO DI STAR PER CELEBRARE ROMA

Prima nel cuore della città, per una sfilata sotto il cielo di Roma. Poi a Villa Aurelia, per una cena e per un concerto di Mika. Uno stuolo di star italiane e internazionali è arrivato nella capitale per celebrare Valentino e la sua nuova collezione di haute couture per il prossimo inverno

Oroscopo



Ariete



Toro



Gemelli



Cancro



Leone



Vergine



Bilancia



Scorpione



Sagittario



Capricorno



Acquario



Pesci

Classifica del

Ascendente