

ED POSSO AIUTARTI?

PRIVATO

Come vivere in coppia felici e contenti

Amarsi non basta. Se vuoi che la tua storia duri per sempre (o quasi), serve anche altro. Parola di esperti

di Ilaria Amato
@ilariaamato1
foto di Maud Chalard

VUOI CONSIGLI DI PSICOLOGIA?
scrivi a possoaiutarti@mondadori.it

Si vive più sani, felici e a lungo in coppia che da soli. E lo dimostrano parecchi studi. Sì, perché la condivisione dei problemi aiuta ad affrontarli meglio. Non servono prove scientifiche, invece, per dire che in una relazione non mancano attriti, stress e sofferenze. «È del tutto normale che ci siano momenti di tensione. E quando capita, è importante non arrendersi. Perché il segreto per stare bene in una relazione non è tanto non litigare mai, quanto saper fare pace, essere in grado di ricucire gli strappi e trovare nuovi equilibri» spiega lo psicoterapeuta e sessuologo Walter La Gatta, autore, insieme a Giuliana Proietti, di *Come vivere bene, anche se in coppia* (Franco Angeli). Ma come costruire una storia stabile? Cosa fare e quali fattori di rischio evitare? I nostri due esperti ci suggeriscono le strategie infallibili.

La fotografa francese Maud Chalard racconta i gesti e gli sguardi degli amanti. Con questa coppia ha trascorso due settimane, viaggiando da Los Angeles al Grand Canyon. «Erano così innamorati» ha detto «che sentivo il desiderio di immortalare ogni istante della loro complicità».



1 Coltivare emozioni positive. Non c'è solo l'amore. Una coppia che resiste agli urti della vita è quella che sa nutrire la speranza: è in grado di anticipare una gioia che ora non c'è ma che forse arriverà; che, se serve, si dice: «Non siamo felici ora, ma torneremo a esserlo». Certo, non è facile tenere vivo questo sentimento quando tutto sembra andare storto tra voi. Ma un segreto per non farlo spegnere è alimentarlo ogni giorno un po'. Ad esempio condividendo qualcosa di semplice: un programma in tv, una notizia curiosa, una canzone. Anche se avete litigato. **Perché funziona** Si evita il rischio di essere prevenuti verso il partner. Che non sarà nemico neppure se ti ha fatto arrabbiare.

2 Essere coach della stessa squadra. Si costruisce un rapporto equilibrato se ci si sente padroni della propria relazione, parte di un team in cui ognuno ha lo stesso grado di responsabilità. Sulle decisioni tutti e due dovete avere voce in capitolo, mettendo in conto per il bene comune qualche piccola rinuncia da parte di entrambi. **Perché funziona** Aiuta a non cadere nella spirale di recriminazioni e lamentele che nel tempo logorano il rapporto.

3 Tornare alle origini nei momenti di difficoltà. Ci sono periodi in cui ci si scontra di più, i problemi sembrano insormontabili, la tensione sale e si perde di vista il motivo per cui si sta insieme. Quando capita metti da parte per un momento il presente e fai un piccolo viaggio nel tempo, torna con il cuore a quando è iniziato il rapporto: Cosa ti ha fatto innamorare? Cosa ti ha attratta e ti ha fatto scegliere di vivere al suo fianco? **Perché aiuta** Impedisce di perdere il rispetto l'uno per l'altra. Cosa che porta in un circolo vizioso di litigi e ripicche da cui è complicato uscire.





3
**COSE DA
NON FARE**

1 Litigare a macchia d'olio. Si parte da un contrasto su una piccola questione e si arriva a discutere su episodi, persone o situazioni lontanissime nel tempo. Se il litigio è nato perché lui è arrivato in ritardo, evita frasi come: «Sei il solito inaffidabile, proprio come tuo padre». Quello che è accaduto non ha niente a che vedere con i suoi genitori. È una questione che riguarda voi due, quel giorno. Mettete i paletti al conflitto e parlate solo di quello. **Perché è rischioso** Perdere di vista il motivo del litigio, ferirsi con frasi e comportamenti fuori luogo, aggrava inutilmente il conflitto.

2 Svelare tutto il mistero. Certo l'intimità è un valore fondamentale per costruire una coppia. Ma attenzione a non far sfociare la confidenza in una totale simbiosi. Il mistero, il fascino di quello che dell'altro non sappiamo è un aspetto imprescindibile di una relazione amorosa. E aiuta a tenere viva l'attrazione. Ognuno dei due ha bisogno di uno spazio, fisico e mentale, tutto per sé, dove decidere se e quando fare accedere l'altro. **Perché è rischioso** Diventare amici, più che partner, sapere tutto l'uno dell'altra (anche dettagli poco gratificanti) può spegnere il desiderio sessuale.

3 Fare la vittima Non commiserarti di fronte a lui e agli altri, come se tu fossi una comparsa e non la coprotagonista della vostra storia d'amore. La ricerca in ambito psicologico dimostra che circa metà di quello che ci succede nella vita dipende dalle nostre scelte. Agisci su quel 50 per cento. E se c'è qualcosa che non va con il tuo compagno, cerca un rimedio efficace. **Perché è rischioso** Lamentarsi significa delegare all'esterno la soluzione dei problemi ed è altamente improbabile che arrivi. Perché in una coppia le difficoltà vanno affrontate insieme.

La versione di Sandra
**QUANDO
IL GIOCO
SI FA DURO**



di **Sandra Bonzi**
free thinker
@chezsandra

Un piccolo incidente in moto ha causato una lieve frattura al malleolo del piede sinistro di mio marito. Niente di drammatico, se non fosse che sul foglio di dimissioni del pronto soccorso hanno scritto riposo assoluto (per le mie quattro distorsioni della caviglia, nessuno ha mai prescritto anche solo un po' di riposo). Lui l'ha preso alla lettera, cambiando il mio status da moglie a crocerossina-full-time, assumendo il piglio d'invalido e declinando la prescrizione fino alle estreme conseguenze. Dal letto di dolore, è stato tutto una richiesta ("Mi porti il ghiaccio? Il computer? La colazione?"), lamentele ("Mi fa male, non si sgonfia, non dormo") e quesiti apocalittici ("Tornerà come prima? Dovranno amputare?") da stremare madre Teresa di Calcutta. Come ne sono uscita? Ho mollato lo stile Florence Nightingale e adottato quello di Annie Wilkes, la mitica protagonista di *Misery non deve morire...*

Cosa ne pensi? Scrivi a
dilatua@mondadori.it