

Costruire una relazione di coppia armoniosa

Dr. Roberto Baruzzo
psicologo psicoterapeuta
info@studiobaruzzo.it

L'AMORE SI COSTRUISCE

Il punto di partenza: la personalità di ciascuno, la storia di ciascuno, i modelli di coppia e le aspettative.
Il contesto sociale e culturale: si dice: "L'amore è eterno finché dura"; prevale la soggettività.

L'ambivalenza affettiva

Si oscilla tra due estremità: la fusione (l'innamoramento, l'attaccamento simbiotico, la totale condivisione, la rinuncia di sé, la passività); l'affermazione di sé (il dominio, la totale indipendenza, la continua contrapposizione, l'allontanamento)

L'equilibrio dinamico: per durare l'amore si deve trasformare.

Cos'è l'amore?

È una tensione dinamica, una forza interiore che consente di tenere unite due persone e che richiama alla irriducibile diversità dell'altro.

L'amore per un'altra persona è la più potente opportunità di crescita dell'io, perché coinvolge tutte le componenti della personalità e perché spinge a cambiare continuamente.

Le componenti dell'amore



LE COPPIE CHE DURANO

1. Un linguaggio intimo

Troppo silenzio danneggia l'intimità ma anche parlare troppo

Dire sempre la verità

Esprimere ciò che si sente per l'altro

Vedere le cose dal punto di vista del partner: empatia

Esprimere il nostro stato d'animo di fronte al suo comportamento

2. Costruire un legame profondo

Uscire in coppia per costruire sintonia e affiatamento

Condividere piaceri e interessi

Celebrare piccoli momenti di coppia

Giocare, ridere e scherzare

Vivere esperienze di tenerezza

"Se un matrimonio richiede solo o prevalentemente impegno e mancano aspetti come l'affetto, l'attrazione, l'amore, la tenerezza, la generosità, la comprensione, la condivisione, è probabile che ciascun partner desideri cercare qualcosa di meglio fuori della coppia"

(R.J. Sternberg e M.L. Barnes, *La psicologia dell'amore*)

3. Condividere i valori fondamentali

Calibrare la distanza per garantire la crescita personale
Favorire lo scambio e il confronto sulle convinzioni e sulle scelte
Accettare le diversità
Condividere la propria storia familiare

4. Il rispetto

Riconoscere le differenze e accettarle
Ripetere ciò che amiamo del partner
Coordinare le divergenze
Lasciarsi sorprendere positivamente

“Le relazioni intime richiedono la stessa cortesia, civiltà e rispetto che siamo propensi a dare a perfetti sconosciuti. La gentilezza, il tatto, il buon umore e il comportamento amabile aiutano a creare una atmosfera rilassata e piacevole; questi fattori sono sotto il nostro controllo”.

(A.A. Lazarus, *24 miti che possono rovinare un matrimonio*).

5. Elaborare progetti condivisi

Esprimere i propri obiettivi (casa, figli, lavoro, amici, ...)
Rispettare i sogni dell'altro, anche se non condivisi
Confrontarsi ed essere disponibili all'accordo condiviso

“Quando un matrimonio si basa sull'amore e sulla sicurezza, le sue restrizioni sono accettate di buon grado e anche rispettate” (E. Berne, *Analisi transazionale*).

“Non temete di amarvi, non temete di condividere, non temete di dare, non temete di esprimere le vostre emozioni, non temete di soffrire. La vita vale la pena di essere vissuta comunque. Temere l'amore significa temere la vita. Certo, entrare in contatto profondo con l'altro crea spesso sofferenza, fa emergere le vostre parti deboli, fa spendere molte energie, vi fa uscire allo scoperto, vi fa correre rischi ... Ma, se volete partecipare attivamente alla vita, se volete conoscere voi stessi, il vero scopo dell'essere venuti su questa terra, se volete crescere, dovete imparare ad amare! A comunicare profondamente con l'altro.”
(Valerio Albisetti)

Il paradosso della coppia

Nella fase di innamoramento uomini e donne definiscono spesso i propri partner come “l'amore della mia vita”.

Dopo qualche anno capita che uno definisca l'altro come “una persona insopportabile e irritante”.

Come si arriva a questo paradosso?

L'attrazione fatale (ricerca di Diane Felmlee, Università della California, citata in J. Palca e F. Lichtman, *2011, Il paradosso della coppia*, *Mente e cervello*, n. 94 ottobre 2012)

Quando ci innamoriamo siamo attratti da una certa qualità della nostra “anima gemella”.

Se questa persona fa sfoggio continuamente di questa particolare qualità o virtù, con il tempo questa caratteristica tende a diventare molesta.

Esempi

Innamoramento		Crisi
Incredibili doti di gran lavoratore		Non è mai a casa
Capace di autocontrollo e freddezza		Non rende mai partecipe dei suoi sentimenti
Sempre spiritoso ed espansivo		Superficiale e immaturo
Sempre attento e sollecito		Tende a controllare in tutto

Corteggiatore premuroso e sollecito		Geloso senza motivo e possessivo
Simpatico e piacevole		Passivo e remissivo
Determinato e forte volontà		Testardo e irragionevole
Calmo e rilassato		Pigro
Attento all'aspetto fisico attraente		Narcisista e costoso

La teoria dello scambio sociale

“Le qualità estreme suscitano ammirazione ma talvolta comportano un pegno da pagare, soprattutto all'interno di una relazione. Non si può pensare che esista la persona perfetta, che abbia soltanto virtù e nessun difetto” (D. Felmlee, 2012).

È questione di dosi e di consapevolezza di sé.

La teoria dell'equità (Elaine Hatfield, Università delle Hawaii)

“Le norme sociali incoraggiano i gruppi e gli individui a comportarsi correttamente gli uni verso gli altri e le persone si sentono al meglio quando pensano di essere trattate equamente.

Chi sente che il suo rapporto si sta sbilanciando a suo sfavore, cercherà di cambiare le cose o ripristinare l'equità oppure interromperà il rapporto stesso.

Se la bilancia dell'equità è in equilibrio e siete soddisfatti della vostra relazione, potreste essere portati ad ignorare le abitudini fastidiose del vostro partner e risparmiargli quei comportamenti che lo mandano su tutte le furie.”

Gli allergeni sociali (Michael Cunningham, Università di Louisville)

Quattro categorie di piccole cose che, non suscitando reazioni immediate, alla lunga possono innescare esplosioni emotive:

abitudine grossolane (es.: rumori molesti);

comportamenti irrispettosi (es.: promettere e non mantenere);

comportamenti invadenti (es.: imporre la propria opinione anche se non richiesta);

violazione delle norme stabilite (es.: regole familiari o sociali).

I conflitti nella coppia

Un conflitto è una situazione in cui i partner hanno bisogni, desideri o punti di vista diversi su una questione (cioè divergenze) e ognuno dei due vuole imporre il proprio senza far concessioni al partner. In altre parole, i partner si trovano a essere in aperta opposizione fra loro

Se il conflitto riguarda qualcosa che ci sta particolarmente a cuore, e siamo convinti di avere ragione senza alcuna disponibilità al compromesso, se il partner ci indispettisce e diventa una questione di principio, allora si comincia a provare la collera, che ci fa passare la voglia di risolvere i conflitti. Quando siamo arrabbiati perdiamo di vista l'obiettivo ed è facile passare sul piano dell'offesa e della lite.

Si arriva a una crisi quando il conflitto (o i conflitti) si propaga invece di essere ricomposto.

La permanenza del conflitto impedisce ai partner di continuare a provare sentimenti positivi reciproci e può accadere che i due si feriscano a vicenda, si allontanino, perdano la propria serenità e il proprio benessere.

Si può arrivare al punto da mettere in discussione l'intera relazione.

Fattori che rendono probabile un conflitto

- I “difetti” del partner
- L'assenza o la diversità dei progetti
- Le “distanze”

- Le situazioni stressanti
- Le differenze di genere
- Le famiglie di origine
- Le scelte valoriali
- Le infedeltà
- Il disimpegno

Risolvere i conflitti

Risolvere un conflitto significa sostanzialmente trovare una soluzione che accontenti entrambi attraverso una conversazione in cui gli interlocutori esprimono il proprio punto di vista da una posizione di parità.

I passi sono i seguenti:

- rendersi conto che c'è un conflitto: se non ci si riesce a mettere d'accordo su qualcosa, c'è un conflitto.
- precisare la posizione di ciascuno in termini chiari; spiegare perché si vuole una certa cosa, perché ci sta molto a cuore.
- si raggiunge un accordo sull'esistenza e la definizione del conflitto: ci si assicura cioè di essere d'accordo su qual è il problema in questione.
- si cercano tutte le possibili soluzioni, scegliendo quelle praticabili.
- si sceglie insieme la migliore (quella che per entrambi ha meno costi e maggiori vantaggi)
- ci si impegna a mettere in pratica la soluzione scelta.

IL DIALOGO NELLA ESPERIENZA DI COPPIA

La comunicazione è un processo di conoscenza reciproca.

La storia della relazione d'amore si identifica con la storia delle comunicazioni con il partner.

Le caratteristiche della relazione presente sono in gran parte riconducibili alle caratteristiche del modo attuale di comunicare.

L'idea che abbiamo del nostro partner è il frutto delle comunicazioni scambiate con lui/lei.

Migliorare la propria capacità di comunicare

1. imparare a prestare attenzione a ciò che si comunica personalmente con le parole e il comportamento, in modo da comprendere meglio le "reazioni" del partner;
2. divenire consapevoli dei meccanismi della comunicazione interpersonale, in modo da comprendere i messaggi nascosti;
3. imparare a riconoscere gli elementi (parole e comportamenti) che danno origine alla nostra immagine del partner;
4. diventare consapevoli delle imperfezioni nella nostra comunicazione e quindi della comprensione errata di noi e delle nostre idee;
5. imparare a controllare i messaggi verbali e non verbali e valutare il loro effetto;
6. imparare a verificare se i messaggi ricevuti dall'altro corrispondono a quelli che si intendeva inviare;
7. raggiungere una maggiore consapevolezza dell'importanza di quanto e di come si parla.

Vincere la routine

La convivenza prolungata nel matrimonio porta ad adattarsi alle abitudini del partner e a modificare tratti della propria personalità.

Imparare a negoziare significa permettere ad ognuno di diventare protagonista alla pari e abbandonare l'eventuale posizione di vittima.

Per mantenere una relazione viva è necessario saper esprimere sia sentimenti di gratitudine sia il proprio malcontento.

5 consigli per ritrovare una relazione vitale e creativa

1. Prendere coscienza del meglio e del peggio.

Per smascherare i “non detti” che possono generare incomprensioni, si possono scrivere le due liste (lui e lei) contenenti gli aspetti migliori e peggiori della vita di coppia, e poi scambiarsi.

2. Stabilire un accordo.

Scrivere una lista dei desideri, dei progetti, delle regole di vita insieme che ciascuno ritiene più importanti, prender coscienza delle differenze e negoziare una posizione condivisa.

Avere obiettivi comuni è fondamentale nella vita di coppia.

3. Mantenere la propria identità.

Dopo un certo periodo trascorso insieme ciascuno tende ad abbandonare la propria identità psicosessuale per adattarsi all'altro.

Come si può continuare a desiderare un altro che è simile a noi?

Per mantenere la nostra identità sessuale è utile passare alcuni momenti con persone del nostro stesso sesso, così da rompere il legame fusionale e capire meglio il comportamento dell'altro.

4. Trarre vantaggio anche dai litigi.

Desiderare una relazione viva significa essere anche pronti ad esprimere il proprio malcontento e la propria rabbia.

Esprimere assertivamente la propria rabbia non significa non amare. La cosa fondamentale è che l'altro ascolti e cerchi di capire i motivi della sofferenza.

E' utile poi individuare dei “risarcimenti affettivi” che permettano alla coppia di progredire.

5. Esprimere la propria gratitudine.

Si tratta di esprimere il sentimento di gratitudine che può richiamare in noi il nostro partner.

Passiamo la maggior parte del tempo in attesa di qualcosa dall'altro e poi non riconosciamo ciò che ci viene dato.

Imparare a dire: “Questo mi fa star bene”, quando l'altro ha dato una risposta ai nostri bisogni più profondi, rafforza il legame e fa vivere la relazione come piacevole.

Bibliografia

G. Piccinino, *Amore limpido. Nuove prospettive di felicità per la vita in coppia*, Ed. Erickson, Trento, 2010

G. Belotti-S. Palazzo, *L'alfabeto delle coppie in crisi*, Elledici, Leumann Torino, 2010

G. Bassi-R. Zamburlin, *L'arte del dialogo*, Edizioni San Paolo, Torino, 2008.

E-M. Zurhost, *La coppia che funziona*, Tecniche Nuove, 2007

D. Tannen, *Ma perché non mi capisci*, Sperling & Kupfer, 2007

J. Viorst, *Legami di coppia*, Frassinelli, 2006

L. Vincent, *Con il cuore e con la testa*, Sperling & Kupfer, 2006

H. Jellouschek, *L'arte di vivere in coppia*, Edizioni Magi, Roma, 2003

G. Lo Iacono, *D'amore e d'accordo*, Edizioni Erickson, Trento, 1999