

VIVERSANI&BELLI

15 aprile 2016

psicologia | *comportamento*

5 mosse salva-coppia

Il più grosso errore è pensare che, trovata l'anima gemella, la vita insieme sarà tutta rose e fiori e niente potrà rovinare l'idillio. Così, quando arrivano i musci lunghi, le serate in silenzio, i litigi inutili, scatta la delusione: non era così che immaginavamo la quotidianità. Bisogna essere **realisti e preparati**. Ecco i passi da compiere.

1 *Imparare a convivere*

Secondo un'indagine condotta da Levissima, 8 italiani su 10 ritengono che la vita di coppia sia una catena di sfide. La prima consiste nel trovare l'**equilibrio tra individualità e condivisione**. Una serena convivenza dettata dal rispetto degli spazi individuali è indicata dall'85% degli intervistati come l'obiettivo principale. «Spesso, i primi tempi, c'è la tendenza a vivere in simbiosi, ma poi riappropriarsi della libertà individuale diventa difficile» spiega la sessuologa Roberta Rossi. «È fondamentale che, fin dall'inizio, ciascuno mantenga spazi solo per sé, senza che il partner si senta messo da parte».

» Ruoli sì, ma non rigidi

Anche imparare a dividersi ruoli e responsabilità è un aspetto importante per 7 intervistati su 10. «Il consiglio è non dare per scontata la divisione dei compiti in casa, ma **concordare le norme di convivenza** senza escludere la possibilità di rinegoziarle».

2 *Non smettere di parlare*

Secondo un'indagine di Amplifon e GfK Eurisko, il non sentirsi ascoltati incide negativamente sulla relazione per il 51% degli innamorati. **L'ascolto è un pilastro dell'amore** per il 73%, più della sessualità (48%), e il dialogo è indicato come la principale area di miglioramento all'interno di una coppia. Perché non ci si parla più? La ricerca elenca: abitudine al multitasking, poco tempo, esigenza di concentrarsi sui propri affari.

» Ogni tanto... fare il punto

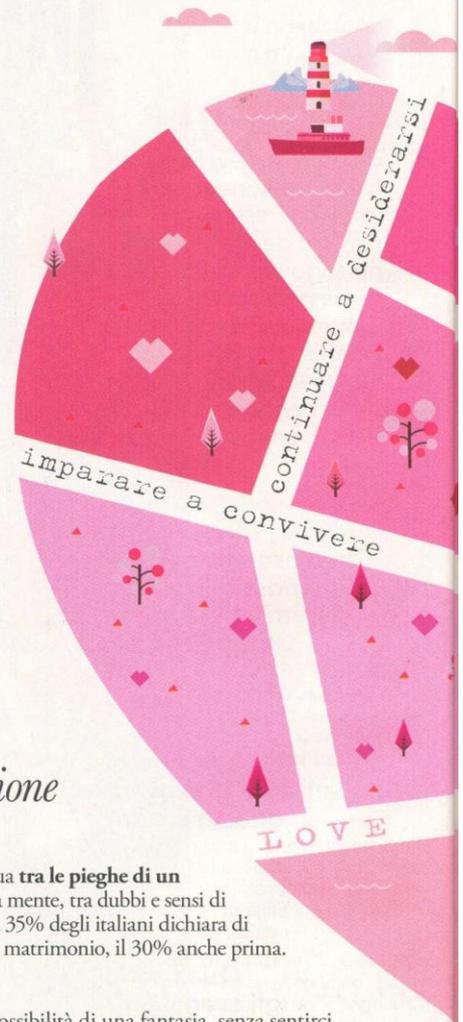
«È importante **raccontarsi emozioni, vissuti, esperienze**. Se non ricordate quand'è stata l'ultima volta che avete parlato, significa che è passato troppo tempo. L'ideale sarebbe prendere l'abitudine di **"fare il punto"** regolarmente della propria situazione emotiva con l'amato, chiedendovi come state, che problemi state affrontando e come vi fanno sentire».

3 *Superare la tentazione di tradire*

Il pensiero di un'avventura si insinua **tra le pieghe di un rapporto stanco** e si fa strada nella mente, tra dubbi e sensi di colpa. Secondo una ricerca Ipsos, il 35% degli italiani dichiara di aver ceduto dopo il quinto anno di matrimonio, il 30% anche prima.

» Concedersi una fantasia

«Dobbiamo mettere in conto la possibilità di una fantasia, senza sentirci "sporchi" o sbagliati» sottolinea la dottoressa Rossi. «È bene **interrogarsi sul perché di questo bisogno**, che può essere fisiologico e passeggero, oppure dipendere da un effettivo malfunzionamento della coppia. L'idea del tradimento deve essere vissuta come un'occasione di riflessione sul rapporto. E se il pensiero diventa realtà, non necessariamente la storia deve finire: a volte le coppie si scoprono più forti di prima».



→ LA VITA INSIEME È UNA CORSA A OSTACOLI NELLA

VIVERSANI&BELLI

15 aprile 2016

La strada è lunga e difficile, ma non impossibile da percorrere. Come **superare le sfide quotidiane** per raggiungere la felicità coniugale



4

Continuare a desiderarsi

A tutte le età, una delle sfide più difficili da vincere è mantenere viva la fiamma della passione: ne è convinto il 78% degli italiani. Ingredienti come fantasia e appagamento sono considerati centrali da sei connazionali su 10, secondo un'indagine Doxa-Tena. «Per trasgressione non dobbiamo intendere l'adozione di pratiche estreme, ma la capacità di **creare un'atmosfera positiva per la sessualità**, fatta di complicità e affiatamento» sottolinea la sessuologa. Ma con il tempo la lingerie sexy finisce in fondo al cassetto e i rapporti si diradano sempre di più.

► Colpevoli stress e stanchezza

«Il calo del desiderio è uno dei segnali che più allarmano una coppia», prosegue l'esperta. «Tuttavia, è un passaggio normale nelle relazioni stabili. A spegnere gli ardori sono innanzitutto stress e stanchezza, ma anche **la troppa conoscenza dell'altro** e magari la paura di mostrare un corpo che non è più quello di un tempo. Il primo passo è parlarne e, poi, cercare di capire il perché».

5

Dedicare tempo alle coccole

La mancanza di attenzioni è un segnale da non sottovalutare per otto italiani su 10. Le dimostrazioni d'affetto sono ritenute fondamentali dal 51%. «L'ostacolo maggiore è la mancanza di tempo: c'è sempre qualcosa di più importante da fare o di cui parlare» spiega Roberta Rossi. «Ricordiamoci però che **bastano pochi secondi per una carezza**, un bacio, un "ti amo". Sempre guardandosi negli occhi».

► Si alle chiacchiere da cuscino

«Se è normale che, con la convivenza, la passione si attenui un po', il termometro dell'affettività non deve mai scendere sotto i livelli "di sicurezza". Se le occasioni di contatto fisico si riducono fino a estinguersi significa che qualcosa nell'ingranaggio amoroso ha smesso di funzionare. Lontani tutto il giorno? **Sfruttate le nuove tecnologie**: un sms durante la giornata, anche solo per ricordare all'altro cosa stiamo facendo, fa sempre piacere...»

QUALE NON MANCANO MAI GLI IMPEDIMENTI E LE DIFFICOLTÀ

VIVERSANI&BELLI

15 aprile 2016

psicologia | *comportamento*

I difetti fanno parte del gioco

All'inizio ci piace tutto di lui o lei: il profumo, la voce, il broncio mentre dorme. Ora **gli stessi dettagli ci irritano**. Perché? «L'amore è un meccanismo paradossale» spiega l'esperta. «È mosso dall'attrazione per il mistero, si nutre della voglia di sapere tutto dell'altro ma, quando giunge al traguardo della conoscenza profonda, comincia a vacillare perché si è esaurita la magia».

★ «Vivere insieme, però, vuol dire condividere anche gli aspetti meno poetici e saperli accettare» continua Rossi. Molti temono che avvertire fastidio per i difetti dell'altro sia il segnale di un sentimento giunto al termine. Altri si chiedono dove sono finite le palpitazioni. Allora si arriva di fronte a un'impasse: **è ancora amore o solo affetto?** «Provate a immaginare la vostra vita senza quel dettaglio che ora vi disturba tanto... Finirebbe per mancarvi? Allora l'amore non è svanito».



ABBASSO LA ROUTINE

Quotidianità è sinonimo di condivisione gioiosa nei primi tempi e di noiosa routine dopo qualche anno. È importante introdurre elementi di cambiamento ogni tanto, per risvegliare l'interesse dell'altro. ✓ «La coppia non è un essere statico: richiede "manutenzione" nel tempo» conferma la specialista. Negli Stati Uniti, gli psicoterapeuti sostengono che la coppia deve affrontare un confronto sul cambiamento ogni quattro anni, per capire che cosa funziona e che

cosa no. L'errore sta nel credere che per stupire l'altro servano grandi prove d'amore, come viaggi o costose sorprese. ✓ «Questa convinzione è all'origine di cocenti delusioni, perché l'asticella delle aspettative, anno dopo anno, si alza sempre di più. Per rompere la ripetitività, e rendere una giornata speciale e diversa dalle altre, invece, basta pochissimo: un cioccolatino sotto il cuscino, una cena sul divano» conclude la dottoressa Rossi.



80%
I PARTNER CHE
NON SI BACIANO
PRIMA DI DORMIRE

SUOCERI "AMICI" non in competizione

Mantenere un buon rapporto con i genitori del partner è considerato fondamentale dall'82% degli italiani. Ma è anche complicato: **a mettersi in mezzo sono gelosie, rivalità, critiche, malintesi**. «Partiamo dal presupposto che non siamo in competizione con nessuno per ottenere l'affetto del proprio compagno/a» chiarisce l'esperta. ✓ «È importante stabilire dei limiti precisi a visite e intrusioni: le regole devono essere uguali per entrambe le famiglie. Altro errore frequente è pretendere che il partner ci tuteli sempre, schierandosi, se è il caso, contro i suoi».

da leggere

Un manuale per andare d'accordo

"La coppia strategica. Guida pratica per un sano rapporto di coppia"
di Davide Algeri, Valentina Guarasci, Simona Lauri, edizioni Psicologia Pratica
Euro 14,00

Come risolvere i contrasti

È una guida pratica scritta da psicologi e rivolta alle coppie alla ricerca di suggerimenti per affrontare una crisi e recuperare la complicità. Si parte dall'analisi delle ragioni che possono scatenare le eventuali crisi, in vari momenti della vita a due, per poi passare a una sorta di protocollo di auto-aiuto per risolvere i contrasti e le incomprensioni. Il modello di riferimento è la terapia breve strategica e sistemica, che arriva in soccorso alle coppie che desiderano riprendere in mano la loro relazione.



Servizio di Roberta Camisasca.

Con la consulenza della dottoressa Roberta Rossi, psicologa e sessuologa a Roma, presidente della Fiss (Federazione italiana di sessuologia scientifica).

→ LE CONFIDENZE CON I SUOI FAMILIARI?

SEMPRE MEGLIO DOSARLE ED ESSERE DIPLOMATICI