

INSIEME *per* SEMPRE. *Si* PUÒ?

CERTE COPPIE
NON SOLO CI RIESCONO,
MA ASSICURANO
DI POTERVI INSEGNARE
COME SI FA. ELLE LE
HA TROVATE E HA FATTO
DOMANDE (INDISCRETE)

di ROSSANA CAMPISI
illustrazione di SOLEDAD BRAVI

È un po' come quando al corso di preparazione al matrimonio arriva la coppia di lungo corso, l'unica che può parlare di qualcosa con cui ogni giorno si sporca davvero le mani. Ovvero, del matrimonio e della sua (lunga) durata. I giovani fidanzatini non lo sanno che, dopo quei due, quasi nessuno si infilerà più nel trantran della quotidianità per aiutarci a vivere nel matrimonio, e succederà anche a chi non passa da nessuna chiesa e da nessun corso. Però forse, a tutti potrà accadere di ritrovarsi a leggere un articolo come questo, dove un paio di coppie esperte su diversi fronti (sono sposati e sono colleghi) dispensano utili consigli in materia. Si tratta di psicoterapeuti che hanno dedicato la loro vita personale e professionale a studiare l'amore di coppia. I coniugi John M. Gottman e Julie Schwartz Gottman l'hanno reso addirittura oggetto di studio scientifico. Tra osservazioni, interviste, questionari, diagrammi e tabelle hanno inventato una terapia di coppia basata sull'evidenza, oltre che su 45 anni di ricerca scientifica rigorosa, in cui alcune famiglie si sono lasciate studiare addirittura per vent'anni di fila: è grazie a loro se i coniugi Gottman hanno messo a punto il modo per prevedere, nel 94% dei casi azzecandoci, se una coppia divorzierà o no. Nel loro saggio *La scienza della terapia di coppia e della famiglia* (Cortina), i due americani, fondatori tra l'altro del Gottman Institute di Seattle, ci danno una dritta fondamentale: serve ristabilire l'equilibrio tra affetto positivo e negativo

lasciando più spazio al primo, specie quando è più difficile, cioè durante le liti, aumentando il senso dell'umorismo e l'affettuosità e frenando l'escalation dei quattro "cavalieri dell'Apocalisse": critiche, ritiro sulla difensiva, disprezzo e ostruzionismo. Imparando a litigare meglio, diventeremo insomma una coppia più felice. Gli specialisti della longevità (di coppia) sono invece Krishnananda e Amana del Learning love institute di Sedona, Arizona (learningloveinstitute.com). Lui, studi da psichiatra tra Harvard e la California, e lei, counsellor specializzata in comunicazione non violenta, insegnano tutto ciò che hanno sperimentato insieme sulle fondamenta di una relazione duratura. E se c'è una cosa che ai loro occhi in questi anni è apparsa come essenziale (e spesso assente), è ciò che chiamano "flusso d'amore interiore". Una volta scoperto il proprio flusso, serve sapersi connettere. È questa l'unica strada per trovare la persona giusta: partire dal proprio flusso per crearne un altro con gli altri. *Il flusso dell'amore* è anche il titolo del loro ultimo libro (Feltrinelli), gli altri sette sono stati tradotti in undici lingue. A questi due "meccanici" del cuore abbiamo chiesto infine qualche dritta su come far funzionare le cose nel tempo. Il tutto, ovvio, è da maneggiare con cura.

L'arte di restare connessi

Amana «Succede che un giorno non riusciamo più a connetterci con l'altro perché abbiamo ferite profonde di cui non siamo più consapevoli ma che ci fanno star male, ci rendono delusi. Alla fine ci si chiude. Abbiamo tutti dei bisogni basilici come quelli di un bambino, ma la gran parte di noi non li ascolta abbastanza e cerca



ardentemente di soddisfarli attraverso il partner. Penso a chi non ha avuto un'infanzia fatta di presenza dei genitori, attenzione e interesse reale alla propria vita: tutte cose che come affamato cercherà in coppia e che all'inizio – succede in tutte le storie – troverà. È col tempo che questi bisogni profondi però si faranno vivi e creeranno problemi. Un altro bisogno, infine, riguarda il supporto nell'essere noi stessi, liberi di esprimerci e di sentirci amati. Sono tutte esigenze che spesso entrano in conflitto: se non le comprendiamo, finiamo per rifugiarsi nel silenzio».

Krishnananda. «Quando si sta insieme da tempo, può accadere che a volte abbiamo accanto una persona sensibile che ci ama e ci aiuta, altre volte la stessa diventa egoista e insensibile. È la natura umana. Le coppie litigano perché in questo ultimo caso ci si sente traditi. In realtà, proprio quando una persona non fa ciò che vorremmo, è il momento giusto per fermarsi e cercarne la causa profonda. Spesso non si hanno neanche gli strumenti per comunicare. Gli uomini credono che il sesso sia il modo migliore e forse l'unico per connettersi. Le donne tendono a coltivare di più la qualità del tempo trascorso, la condivisione, un certo romanticismo. Io insegno alla gente a elaborare le delusioni e a condividere la vulnerabilità senza però attribuire colpe a nessuno».

L'energia della **condivisione**

A. «Dare priorità alle esperienze condivise è molto importante in coppia. Ma se abbiamo delle ferite nascoste, tenderemo a evitarle. Serve allora prendersi le proprie responsabilità: ovvero capire cosa ci portiamo dietro dal passato che ci fa male e solo dopo iniziare a far qualcosa insieme. Anche una cosa molto semplice: una passeggiata nella natura, guardare un film, cucinare o restare abbracciati un po'».

K. «Ci sono tre tipi di condivisione. Quella delle esperienze in comune. Quella dei sentimenti provati durante la giornata: paure, rabbia, insicurezza, tristezza, insicurezza, gioia. La terza, la più difficile, è la condivisione di ciò che succede dentro di noi: chi sa leggere le cause delle proprie emozioni, evita di incolpare l'altro per tutto ciò che sente».

La manutenzione **dell'intimità**

A. «Non c'è sincronia tra quello che le persone vogliono in questo campo. Sa perché? Non c'è amore e fiducia abbastanza nel dare priorità alle connessioni più profonde rispetto ai bisogni individuali. Se la sessualità soddisfa entrambi dal punto di vista energetico, allora è facile. Ma col tempo, la sessualità cambia per uno o per entrambi i partner: a quel punto serve trovare un modo nuovo che comprenda i bisogni e i sentimenti dei due».

K. «Saper star vicini con il proprio corpo è importante anche se si sta insieme da tempo. Abbiamo bisogno di imparare a essere sensibili quando si fa l'amore. Sentirsi sicuri e aperti, anche se ciò significa modificare le proprie aspettative, è l'obiettivo».

Perché **litighiamo**

A. «Si litiga perché abbiamo trascurato un bisogno e siamo convinti che l'altro debba risolverlo. Serve prendersi del tempo per sé, essere più gentili con se stessi, ammettere le proprie insicurezze e sbagli. Solo così possiamo ascoltare l'altro senza essere troppo concentrati sulle nostre esigenze. Si litiga perché non ci fermiamo ad ascoltare noi stessi prima di tutto».

K. «Molte coppie hanno bisogno di capire perché si litiga, ovvero come connettersi con la causa che sta sotto e che in genere ha a che fare con l'abbandono: una parola che comprende amore, energia e supporto che non abbiamo avuto e vorremmo avere. Insegno alle persone per esempio a dire "Io mi sento ferito perché mi sento solo e senza connessione. So che tutto ciò ha a che fare con la mia infanzia, ma io voglio dividerlo non per darti la colpa ma solo perché così possiamo capirci meglio". Il flusso dell'amore – ovvero ciò che rende equilibrata e duratura una storia – dipende dagli ostacoli che facciamo finta di non vedere».

A. «Gli ostacoli possono essere il luogo in cui ci troviamo, le cose che facciamo e non vorremmo. A volte invece è solo un amor proprio insufficiente. Altre volte sono gli ideali rigidi a cui ci ispiriamo. In realtà l'amore scorre in modo naturale quando ci accettiamo per come siamo, tra limiti e pregi. Un terapeuta può essere d'aiuto. Nella mia esperienza la terapia di coppia però serve a poco, se non è affiancata da percorsi individuali. Possiamo usare molte tecniche per comunicare dentro la coppia, ma senza appellarci a quel flusso d'amore, a lunga scadenza arriverà la crisi. Sapete quanta rabbia non elaborata del passato la gente proietta nel proprio partner?».

K. «Per far funzionare una relazione, i partner devono sapere che li aspetta un viaggio di consapevolezza molto sfidante. Invece spesso arrivano coppie unite da attrazione sessuale e ricerca di sicurezza, oppure solo da una delle due, e quando devono fronteggiare i problemi inevitabili si sentono traditi. Un amore consapevole ha bisogno di comprensione e di un lavoro interiore: non sempre si è disposti a farlo».

Crescere **insieme**

K. «Una delle cose che insegno è aiutare uomini e donne a capire le reciproche differenze. Siamo diversi per energie e bisogni. Il che non significa che dobbiamo andare incontro sempre alle esigenze dell'altro ma capirle sì. Una coppia duratura è quella che sa crescere insieme».

A. «Due persone possono crescere insieme per sempre o forse solo per un periodo limitato. Quel che conta è che lo stare insieme sia il frutto di libertà e gioia e non di abitudine, paura della solitudine o interessi».

“Finché non curiamo le nostre ferite nascoste, non riusciremo a condividere con l'altro le nostre emozioni profonde”