
La coppia quando c'è tempesta

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Flessibilità e autoironia aiutano a superare i momenti difficili

Come nella favola *La canna e la quercia* di J. De La Fontaine, la canna sembra essere la più debole, ma davanti alla tempesta risulta più forte della quercia perché si piega senza spezzarsi. La quercia, al contrario, nonostante sia robusta può venire sradicata. **La forza della flessibilità e del sapersi modificare** rispetto al cambiamento esterno è quella che la psicologia positiva e della salute chiama "resilienza". È una capacità umana e può essere uno strumento all'interno della relazione di coppia. Il sistema dinamico della coppia è in continua evoluzione, vive eventi critici attesi e non attesi, come la nascita di un figlio o l'esperienza dell'infertilità, una disoccupazione, l'uscita di casa dei figli ormai adulti, un cambio di lavoro, una malattia. Tutti questi eventi e altri ancora, ricercati volontariamente e non, possono essere venti forti da gestire. **A volte la coppia si comporta come la quercia**, si pensa grande e forte, per cui si oppone al vento e a lungo termine può subire danni. Oppure, può essere flessibile e piegarsi dolcemente col vento senza spezzarsi. **La rigidità di fronte ad un momento critico non ci aiuta ad affrontarlo**. Può accadere anche che le avversità possono portare a galla gli aspetti peggiori del partner. Alcune prove difficili, possono far sì che una coppia resti bloccata nel dolore, impedendo alla relazione di evolversi. Le coppie resilienti sono capaci di concentrare le proprie energie su come portare avanti la relazione. Lo psicologo **John Gottman** dice che le coppie che discutono e che si danno a vicenda uno spazio per le lamentele, sono quelle che durano di più. Parlando impediscono alle questioni più difficili di sradicare le radici del rapporto. **I partner di una coppia resiliente non si incolpano l'un l'altra** di aver provocato il momento di difficoltà, ma analizzano la situazione e si chiedono come trovare rimedio al problema o come riprogettarsi davanti alla criticità. Un altro elemento che favorisce la resilienza nella coppia è l'**autoironia**, l'inclinazione a ricorrere all'umorismo migliora la comunicazione e aiuta nel rivedere alcune cose in modo diverso. A volte la coppia arriva a un punto tale di tensione e di difficoltà relazionale che da sola non riesce a risolversi. In questi casi chiedere un supporto di un professionista esterno contraddistingue i partner resilienti da quelli che invece si arroccano sulle proprie certezze, nella sicurezza che nessuno potrebbe essere d'aiuto. Nella vita non possiamo far finta che il vento non ci sia o che non soffierà mai, ma possiamo essere forti nell'essere flessibili!