Chi deve cambiare nella coppia?

Autore: Angela Mammana
Fonte: Città Nuova

Incomprensioni e delusioni possono spingere a sperare di poter cambiare il proprio partner, ma è davvero questa la strada giusta per un cammino di coppia che porti lontano?

«Lui deve cambiare! Per il suo bene». «Lei mi vuole cambiare, quindi non mi ama così come sono!». Mi è capitato varie volte di lavorare con coppie e di ascoltare questo scambio comunicativo, con sfumature linguistiche differenti, ma con lo stesso concetto di base: **lui/lei deve cambiare perché ne va della nostra relazione**, dobbiamo subito trovare una soluzione! Mi piacerebbe molto avere una bacchetta magica e trasformare la situazione in un baleno, ma l'esame della realtà mi fa incontrare la verità: **siamo uomini e donne in grado di cambiare solo noi stessi!** Nessuno può cambiare l'altro. Si può lavorare solo su se stessi e su ciò su cui si vuole modificare. Il consulente è un professionista che facilita il riconoscimento di alcune dinamiche e attraverso la conoscenza, domande, esercizi e strumenti accompagna la coppia verso un'evoluzione della relazione, non sostituendosi ai protagonisti del percorso. **Nella coppia è molto frequente che un partner aspetti che sia l'altro a cambiare perché "oggettivamente" sbaglia**; la percezione di ognuno di noi è "soggettiva" e per capire cosa succede occorre vedere come avviene l'incastro tra i due. Ci sono cose fatte o dette dal partner che non ci provocano "fastidio" e altre che ci fanno venire l'orticaria. Perché tutto ciò? Cosa succede? È quello che genera in noi una determinata situazione che possiamo consapevolizzare e gestire. A volte si dice «lui/lei mi fa venire il nervoso» (frase che potrebbe essere trasformata in: «io mi arrabbio quando succede questa cosa»), in questo caso diamo una colpa/potere all'altro. **Guardando e ascoltando il partner risuonano delle parti di noi stessi che possono piacerci o non, con cui abbiamo fatto pace o con cui lottiamo per non farle venire a galla. Pretendere il cambiamento della persona che ci sta accanto è un doppio autosabotaggio** in quanto deve essere lui/lei a volerlo e, secondariamente, se attua qualcosa dopo una richiesta, può anche non essere più ben accolta. Esempio frequentissimo: «non mi dici mai ti amo», dopo che lui lo dice, si esclama: «però così non è spontaneo!» Insomma,**ci incastriamo in messaggi paradossali senza via d'uscita**. In realtà, uno dei modi per uscirne è sdrammatizzare! Chi riesce a giocarci su ne esce bene! Quando vorremmo sostituire un "pezzo" del nostro partner chiediamoci: «cosa dice di me questa situazione? Come mi sento? Cosa provo e penso?». **La vita a due sicuramente ha bisogno di continue danze e negoziazioni, di evoluzioni e non può mancare il gioco con noi stessi! Cambia chi ha il coraggio di ascoltarsi, di mettersi in cammino, di modificare piccoli atteggiamenti e non pretendere che l'altro sia diverso**. Sono importanti la sintonia e la consapevolezza che la nostra danza va in armonia con un danzatore diverso. Ritornando al "devi cambiare!": se ognuno di noi è in un certo modo, vuol dire che in qualche momento della nostra vita è stato funzionale esserlo, fare certe cose, come anche stare dentro una zona di comfort. Nella storia della persona **è stato un modo per sopravvivere alle intemperie della vita**. Oggi, possiamo chiederci se quella modalità abitudinaria è ciò di cui necessitiamo o se possiamo fare qualcosa di diverso che potrebbe farci stare meglio con noi stessi e con gli altri. **Suggerisco un esercizio da fare in coppia:** - per prima cosa **scrivete su un foglio tre cose che vorreste cambiare**; - poi scrivete accanto a ciascun punto c**iò che vi fa provare quella determinata situazione**; - **rileggete e riflettete su quanto avete scritto**, scegliete adesso una di quelle tre cose per condividerla in un momento di dialogo con il vostro partner (deve essere un momento rilassato in cui siete disponibili al confronto) - **provate a condividere cosa pensate e quali emozioni provate**; - infine, **negoziate qualcosa di diverso da attuare insieme**. **La sfida del cambiamento è impegnativa... ma si può sempre iniziare** (anche nel non pretendere). Come disse la gabbianella al gatto: vola solo chi osa farlo!