
Dentro la coppia

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Piccole e grandi strategie per una vita felice.

Nella vita di coppia si possono stemperare tanti potenziali conflitti con una domanda: «Posso sapere di cosa hai bisogno?». Con il semplice rispondere a questa domanda spesso le cose cominciano a ricomporsi. L'esperienza professionale di psicologo a sostegno di coppie che cercano di migliorare i propri matrimoni, insegna che certe necessità emergono con regolarità, e in modo differenziato tra uomini e donne (vedi sotto: le necessità della coppia).

In particolare, le più comuni e frequenti differenze psicologiche e comportamentali tra uomo e donna, sono:

Uomo:

- *L'errore più grave: interrompe proponendo soluzioni.*
- *Parla poco.*
- *Deve capire quanto sia importante ascoltare.*
- *Per lui le grandi manifestazioni d'amore fanno una grande differenza.*
- *Per stare meglio si rifugia nella caverna.*
- *Se lei non chiede di più, lui è convinto di darle già abbastanza.*
- *Ama soprattutto sentirsi accettato, apprezzato e degno di fiducia.*

Donna:

- *L'errore più grave: lei dispensa (utili) consigli non richiesti.*
- *Parla molto.*
- *Deve smettere di voler cambiare lui.*
- *Per lei le piccole manifestazioni d'amore fanno una grande differenza.*
- *Per stare meglio lei accudisce.*
- *Per lei non è romantico dover chiedere amore e affetto.*
- *Ama soprattutto sentirsi capita, rispettata e coccolata.*

Bisogna sapere che esistono ormoni antistress, che vanno attivati in certe situazioni, diversi nell'uomo e nella donna per via della diversità cerebrale fra loro.

L'uomo necessita di testosterone per rilassarsi e recuperare energia attraverso la lettura di un giornale, sprofondando in una comoda poltrona, facendo *zapping* con il telecomando della tv, giocando a calchetto con gli amici, coltivando un hobby, gestendo riparazioni di emergenza in casa... La donna necessita di ossitocina per rilassarsi e recuperare energia attraverso l'accudimento, nel senso di cenare una volta a settimana con le amiche, curare la propria immagine fisica andando dal parrucchiere o dal manicure, fare shopping, accudire figli o parenti, tenere in ordine la casa,

frequentare una palestra...

Inoltre esistono cinque linguaggi emozionali dell'amore. Spesso essere innamorati o sinceri non basta, bisogna parlare il linguaggio emozionale del partner, altrimenti le situazioni di attrito non tarderanno a manifestarsi. Ad esempio: lui le manda dei fiori ma quello che lei vuole è un po' di tempo per parlare, oppure lei lo abbraccia, ma quello che lui vorrebbe è un buon piatto fatto in casa. Il vero problema, spesso, non è l'amore, ma il linguaggio, il modo con cui i due se lo comunicano. In sintesi, i linguaggi dell'amore sono: parole di incoraggiamento, momenti speciali, doni, gesti di servizio, contatto fisico

Ma una volta individuato il linguaggio giusto per il/la partner, poi è importante sapere come esprimerlo, cioè con quale tonalità offrirlo. Può essere utile un aneddoto di Gandhi: «Un giorno un pensatore indiano fece la seguente domanda ai suoi discepoli: "Perché le persone gridano quando sono arrabbiate?". "Gridano perché perdono la calma", disse uno di loro. "Ma perché gridare se la persona sta al suo lato?", disse nuovamente il pensatore. "Bene, gridiamo perché desideriamo che l'altra persona ci ascolti", replicò un altro discepolo.

«E il maestro tornò a domandare: "Allora non è possibile parlargli a voce bassa?". Varie altre risposte furono date ma nessuna convinse il pensatore. Allora egli esclamò: "Voi sapete perché si grida contro un'altra persona quando si è arrabbiati? Il fatto è che quando due persone sono arrabbiate i loro cuori si allontanano molto. Per coprire questa distanza bisogna gridare per potersi ascoltare. Quanto più arrabbiati sono, tanto più forte dovranno gridare per sentirsi l'uno con l'altro. D'altra parte, che succede quando due persone sono innamorate? Loro non gridano, parlano soavemente. E perché? Perché i loro cuori sono molto vicini. La distanza tra loro è piccola. A volte sono talmente vicini i loro cuori che neanche parlano, solamente sussurrano. E quando l'amore è più intenso non è necessario nemmeno sussurrare, basta guardarsi. I loro cuori si intendono. È questo che accade quando due persone si amano: si avvicinano».

«Infine il pensatore concluse dicendo: "Quando voi discuterete, non lasciate che i vostri cuori si allontanino, non dite parole che li possano distanziare di più, perché arriverà un giorno in cui la distanza sarà tanta che non incontreranno mai più la strada per tornare"».

Le coppie felici, dunque, non sono più intelligenti, più ricche o psicologicamente più astute delle altre. È semplicemente che nella loro vita quotidiana hanno trovato una dinamica che impedisce alle sensazioni e ai pensieri negativi che provano per il loro partner (li hanno tutte le coppie) di soffocare le sensazioni e i pensieri positivi.

Hanno ciò che si definisce un rapporto emotivamente intelligente, basato su una profonda amicizia, dove per amicizia si intende il rispetto reciproco e il piacere di passare il tempo insieme.

Infine è bene ricordare che «chi ha scopi nella vita non teme di sacrificarsi, semmai teme di non raggiungerli, invece chi teme di sacrificarsi allora non ha scopi».

La vera felicità, infatti, sta nel continuare a stare insieme facendo felice l'altro, anziché cercare esclusivamente la felicità di sé stessi. A questo proposito, ci sono alcune frasi che andrebbero usate spesso nella coppia (vedi sotto: le frasi per la coppia).

Sono frasi che potrebbero forse risultare banali per qualcuno, eppure sono indicate dal punto di vista igienico-mentale: si consiglia infatti di ripeterle con convinzione, per "automatizzarle a livello inconscio" nel proprio quotidiano coniugale.

Infine un'ultima riflessione relativa alla seconda parte della vita. La grande psicoanalista Melanie Klein ha enunciato un assioma, confermato poi dalla clinica professionale, per cui l'inquietudine più profonda nell'inconscio dell'uomo sarebbe l'«angoscia di castrazione». Essa va intesa non solo e non tanto in chiave sessuale, e cioè come incapacità di relazionarsi con una donna, o peggio come impotenza psichica che impedisce la realizzazione fisica della coppia, ma anche in chiave esistenziale, cioè come fallimento d'identità genitoriale, insuccesso nella carriera professionale, crisi

economica o finanziaria, e soprattutto fallimento nell'essere guida per la propria donna.

Di contro, l'inquietudine più profonda nell'inconscio della donna è l'«angoscia di rimanere sola». E non soltanto in chiave matrimoniale come nubilato o nido vuoto, ma anche in chiave esistenziale e cioè come fallimento nell'accudire figli, parenti e in genere il proprio ambiente familiare, o nell'avere poche qualità relazionali con susseguenti scarse amicizie femminili, ma soprattutto di non essere in grado di stare a fianco del proprio uomo.

Le necessità nella coppia

Lui desidera	Lei desidera
Soddisfazione sessuale	Affetto
Compagnia ricreativa	Conversare
Una compagna attraente	Sincerità e apertura
Sostegno domestico	Supporto finanziario
Ammirazione	Dedizione alla famiglia

Le frasi per la coppia

“Ti amo”.

“Prega per me”.

“Avevo torto”.

“Oggi dirò una preghiera per te”.

“Bel lavoro!”.

“Anche oggi hai un bell'aspetto”.

“Che cosa vorresti?”.

“Grazie del tuo amore”.

“Sei meravigliosa”.

“Mi fido di te”.

“Cosa ti preoccupa?”.

“Posso sempre contare su di te”.

“È stato fantastico”.

“Grazie perché mi accetti come sono”.

“Racconta: ti ascolto”.

“Mi fai sentire bene”.

“Sei così importante”.

“Tu mi rallegri le giornate”.

“Oggi mi sei mancata”.

“Ogni momento con te è prezioso”.

“Cosa posso fare per aiutarti?”.

“Scusami”.

“Oggi non riesco che a pensare a te”.

“Mi piacciono i tuoi occhi, che brillano quando sorridi”.

“Apprezzo tutte le cose che hai fatto per me in questi anni”.