



## L'ARTE DELLA MANUTENZIONE DELLA COPPIA

Dott. Luigi Pignatelli

## **L'ARTE DELLA MANUTENZIONE DELLA COPPIA**

Ovvero come gestire il conflitto di coppia

Il conflitto nella coppia è necessario e prezioso, è l'occasione che abbiamo di vedere in faccia le nostre mancanze e lavorarci sopra per migliorare. Il conflitto in sé non è negativo dipende da come lo gestiamo. Se non lo cogliamo come occasione può portare la coppia o a litigare sempre o a separarsi. Nessuna coppia è destinata a separarsi, tutto dipende soltanto da come si gestisce il conflitto. Quando si entra nel conflitto posso capire quali aspetti di me devo cambiare, ciò che sbaglio nel rapportarmi con il partner, cosa devo migliorare di me. Dietro la rabbia del partner c'è sempre il desiderio che il

rapporto migliori per cui diventa una spinta a far evolvere il rapporto. Se non utilizzo il conflitto in questo modo, se lo affronto facendolo diventare una guerra, allora il rapporto rischia sempre di più di naufragare.

Le coppie che oggi si separano sono davvero tante, questo non significa che non bisogna credere nell'amore, significa soltanto che le persone non sono capaci di litigare in una maniera produttiva.

Adesso parleremo di una serie di punti da tenere sempre a mente, per tutta la vita, che, se applicati, possono migliorare il vostro rapporto di coppia e rendere la vita insieme un viaggio emozionante. Chiaramente per cambiare ci vuole tempo, per cui ci vuole costanza e perseveranza, e, anche se le cose non cambiano alla

velocità che vorremmo, focalizzatevi sui piccoli cambiamenti, perché tutto questo potete costruirlo solo un mattone per volta.

- 1) **Rinunciare alla lite e contattare il bisogno.** In una lite si mettono in moto sentimenti profondi: il bisogno di essere amati, di sentirsi accettati, rispettati, la paura dell'abbandono o di perdere l'amore dell'altro e rimanere soli, proprio per questo quando si litiga c'è sempre in ballo molto di più del semplice argomento della lite. Quindi evitate, se possibile, di litigare sempre per futili motivi e provate a chiedervi qual è il bisogno o la ferita che c'è sotto? Perché questa cosa mi fa arrabbiare? Cosa voglio veramente? Perché mi sento ferito o non rispettato o non amato, ecc.? Una volta che ho trovato la risposta

provo a vedere come fare per soddisfare quel bisogno senza necessariamente dover litigare.

2) **Litigare serve solo a farsi guerra.** Tenete conto che se vi arrabbiate per qualcosa l'altro reagisce o chiudendosi, scusandosi (solo per sensi di colpa) o attaccando. Durante una lite non è possibile pensare di aver sbagliato, pensare di avere responsabilità, è un combattimento e durante un combattimento non c'è spazio per queste cose, durante un combattimento o scappo o attacco, tenetelo sempre a mente prima di iniziare a litigare: non serve ad ottenere quello che volete!

3) **La lite come desiderio di migliorare.** E' importante che iniziate a cambiare il vostro modo di vedere e pensare alla lite o alle liti passate con il vostro partner. Dietro a buona parte delle liti c'è il desiderio, espresso male, di

migliorare il rapporto perché ognuno dei due ci tiene a mantenerlo e a costruirlo, ognuno dei due sta svolgendo uno dei compiti di una coppia: aiutarsi vicendevolmente a migliorarsi!

- 4) **Critica alla persona.** Uno degli errori che si fa durante una lite è fare una critica rivolta alla persona, non al suo operato. La differenza è che nella critica rivolta all'operato del partner si critica l'azione specifica del coniuge, spiegando come l'ha fatto sentire senza scagliarsi contro l'altro, mentre nella critica alla persona si sferra un attacco globale all'altro: "*Sei un/a....questo dimostra che faccio bene a pensare che tu sei..*" oppure "*faccio bene a non fidarmi di te perché tu...(ad es.) sei uno stupido o un superficiale o un incapace o inaffidabile ecc.*" Questo tipo di critica provoca in chi la riceve sentimenti di vergogna e

colpa, oltre alla sensazione di non essere amato, apprezzato, tutte reazioni che scateneranno con maggiori probabilità una reazione difensiva o un contrattacco, perché queste ferite fanno male e in quei momenti non si sente il dolore ma la rabbia che ne consegue. Sicuramente l'altro comunque non reagirà tentando di migliorare assumendosi le sue responsabilità! Tenete conto inoltre che un abituale atteggiamento critico verso il partner, associato a disprezzo o deprezzamento e svalutazione, sono segni di pericolo perché indicano che il coniuge silenziosamente ha formulato un giudizio molto negativo sul partner e nei suoi pensieri è stato oggetto di costante condanna.

5) Sempre collegato alla critica alla persona è il **colpire il partner**, durante la lite, **nei suoi punti deboli** prendendo

come spunto il fatto contingente, dicendo più o meno " *tu sei così...e quello che hai fatto lo dimostra*". In ogni rapporto di coppia, per via dell'intimità che si crea, ognuno di noi sa quali sono le mancanze, le difficoltà, i punti deboli dell'altro. I nostri punti deboli sono diversi, ad es. la difficoltà a farsi valere o a portare a termine un progetto, oppure difficoltà ad assumersi il proprio ruolo, difficoltà a mostrare i sentimenti, o essere troppo critici, o troppo pessimisti ecc. Colpire il partner nelle sue debolezze crea una ferita molto profonda, se accade qualche volta non fa niente, si recupera, ma se è un modo costante di relazionarsi, arriverà un punto in cui le ferite non si rimarginano più e iniziano ad accumularsi e questo è mortale in una coppia.



6) Altro elemento da evitare durante le liti è di **minacciare**

ogni volta di **chiudere il rapporto**, di essersi pentiti di essersi sposati esprimendo così un rifiuto assoluto dell'altro, questo genera forti sentimenti di insicurezza, paura, sensazione di essere sempre sotto ricatto, *"non posso dire niente di quello che sento altrimenti mi lascia, sono solo con i miei sentimenti e le mie paure"*, cioè sono solo, *"non posso fare affidamento sull'altro, non posso fare affidamento sul fatto che vuole condividere la vita con me, può lasciarmi da un momento all'altro, anche se sto in coppia in realtà sono solo!"*

7) E' importante un **limite temporale** al motivo della lite, cioè devo litigare per quella specifica cosa che è successa in quel preciso momento e non fare, come spesso succede, che il motivo specifico diventa la scusa per

rimettere in ballo, ogni volta che si litiga, tutta la storia di conflitti della coppia allargando l'orizzonte temporale della lite stessa. Questo nel tempo ha un effetto molto forte perché se in continuazione parlo della storia della nostra coppia in termini di un conflitto continuo, di situazioni che si ripetono e non cambiano mai, a livello inconscio inizia ad instillarsi l'idea che il rapporto è stato un fallimento, cioè inizio a pensare alla nostra coppia non come se è una storia d'amore costellata di qualche lite, ma ad una storia di liti e incomprensioni continue dove i momenti belli sono stati veramente pochi, anzi, nel tempo inizio a mettere anche in dubbio che ci sono stati, ed inoltre guardare alla nostra storia come ad una storia di conflitti continui mi dà il senso che non siamo riusciti a risolvere, nonostante gli anni di convivenza, i nostri

problemi reciproci e che quindi il nostro rapporto è fallito perché se non ci siamo riusciti fino ad ora non vedo come le cose possano cambiare, perché avere la speranza che cambino?

8) E' fondamentale fare come fanno i bambini, imparare da loro, far rivivere in noi la **capacità di fare pace**, i bambini almeno fino ad una certa età, quando litigano, una volta che fanno pace tutto è dimenticato e si va avanti continuando a giocare senza stare a rimuginare su quello che è successo, una volta fatta pace è tutto è ritornato a posto. Oltre a saper far pace è importante anche saper chiedere scusa e saper riparare per gli errori fatti e cosa spesso difficile, è importante saper accettare le scuse dell'altro e rinunciare alla nostra voglia di continuare la lite.

9) Un ultimo punto, forse il più importante di tutti è quello di **coltivare l'amore** per l'altro per tutta la vita senza mai darlo per scontato, l'amore ha bisogno di essere coltivato in continuazione altrimenti inaridisce e diventa, nel migliore dei casi abitudine. E' importante scambiarsi affetto, amore, avere un pensiero gentile per il partner, scambiarsi gesti affettuosi, carezze, sempre, perché se so che l'amore c'è, posso permettermi di litigare, perché so che non distruggo il rapporto, perché per far continuare a vivere la mia coppia nonostante i litigi ho bisogno di qualcosa che controbilanci la rabbia del momento.

## **COLTIVARE L'AMORE**

Per Karl Marx l'amore è una forza che produce amore e l'impotenza è l'incapacità di produrre amore. *"Se amate senza suscitare amore, vale a dire, se il vostro amore non produce amore, se attraverso l'espressione di vita di persona amante voi non diventate una persona amata, allora il vostro amore è impotente"*.

L'amore è un sentimento attivo, non passivo, è una conquista e non una resa. Il suo carattere attivo può essere sintetizzato nel concetto che amore è soprattutto **"dare"** e non *"ricevere"*. Per una persona attiva dare non è *"cedere qualcosa"* ma è la più alta espressione di potenza. Nello stesso atto di dare io provo la mia forza, la mia ricchezza, il mio potere. Questa sensazione di vitalità e di potenza mi riempie di gioia, dare dà più gioia che ricevere non perché è privazione ma perché in quell'atto

mi sento vivo. Cosa dà una persona all'altra? Dà se stessa, dà una parte della sua vita. Le dà la propria gioia, i propri interessi, umorismo, tristezza, tutte le espressioni e manifestazioni di ciò che ha di più vitale. In questo dono di se stesso arricchisce l'altra persona. Nell'atto di dare nasce qualcosa e un senso di gratitudine che produce amore.

**L'amore è premura e cura** e questo è vero in generale, non solo nell'amore della madre per il figlio. Se una persona dicesse di amare i fiori ma poi dimentica di innaffiarli, non crederemmo nel suo amore per i fiori. *"Amore è interesse attivo per la vita e la crescita di ciò che amiamo"*. Là dove manca questo interesse non esiste amore.

Il **rispetto** deriva dalla parola "respicere=guardare", è la capacità di vedere una persona per come è, di conoscerne la vera individualità. Significa desiderare che l'altra persona cresca e si sviluppi per quello che è. Se io amo questa persona mi sento uno con lei ma con lei così com'è e non come dovrebbe essere per adattarsi a me. Il rispetto è possibile solo se ho raggiunto l'indipendenza ed esiste solo sulle basi della libertà.

**Un pregiudizio** molto comune si fonda sulla credenza che il problema dell'amore sia il problema dell'oggetto e non il problema di una facoltà: l'accento viene spostato dalla propria capacità di amare all'oggetto d'amore e ciò corrisponde al pensiero comune che un rapporto d'amore possa procedere bene a condizione di essere stati fortunati nell'incontrare la persona giusta. La gente perciò

ritiene che amare sia semplice ma che trovare il vero soggetto d'amare o dal quale essere amati sia difficile.

Per un uomo una ragazza attraente e per la donna un uomo attraente sono gli oggetti della loro ricerca.

*"Attrattiva"* generalmente significa un simpatico complesso di qualità desiderabili.

Eppure la maggior parte delle persone crede che l'amore sia costituito dall'oggetto e non dalla facoltà d'amare.

Infatti essi credono che **sia prova dell'intensità del loro amore il fatto di non amare nessuno tranne la persona**

**"amata"**. Poiché non si ritiene che l'amore sia un'attività,

un potere dell'anima, si ritiene che basti trovare l'oggetto necessario e che dopo ciò tutto vada da sé. Questa teoria

può essere paragonata a quella dell'uomo che vuole dipingere ma che anziché imparare l'arte sostiene che



deve solo aspettare l'oggetto adatto e che dipingerà meravigliosamente non appena lo avrà trovato.

Quando ci innamoriamo? Noi tendiamo ad innamorarci quando siamo pronti a cambiare. Perché siamo mutati interiormente, perché è cambiato il mondo attorno a noi, perché non riusciamo più a realizzare i nostri desideri o ad esprimere le nostre potenzialità. Allora cerchiamo qualcuno che ci indichi la strada e ci faccia assaporare un nuovo modo di essere. Possiamo perciò innamorarci a qualsiasi età, ma soprattutto nelle svolte della nostra vita. Quando passiamo dalle scuole elementari alle medie, poi alle superiori, all'università, o quando cambiamo lavoro, o a quarant'anni quando inizia la maturità o a sessanta, o a settanta quando inizia la vecchiaia. Oppure quando la

vecchia relazione si è consumata, o il mondo è cambiato e noi cerchiamo un nuovo accordo con esso.

E ci innamoriamo della persona che, nel particolarissimo periodo in cui siamo predisposti ad innamorarci, col suo comportamento, con i suoi sentimenti, con i suoi valori, con la vita che ha vissuto, con i suoi sogni, con il suo slancio, ci fa sentire che, uniti a lei, possiamo realizzare le nostre potenzialità, soddisfare i desideri maturati dentro di noi. Allora proviamo una attrazione irresistibile e il bisogno di fonderci spiritualmente e fisicamente con lei.

Presupposto di tutto questo discorso di E. Fromm sull'amore è che non è possibile amare un altro, se non **amo me stesso.**

È opinione diffusa che sia virtuoso amare gli altri e peccato amare se stessi. Si ritiene che nella misura in cui amo me stesso non posso amare gli altri, che l'amore per se stessi sia una forma egoistica di amore. Questo punto di vista ha la sua origine nel pensiero occidentale. Amore per gli altri e amore per se stessi sono reciprocamente esclusivi, nel senso che più ve n'è di uno e meno ve ne è dell'altro. Se l'amore per se stessi è peccato, l'altruismo è virtù.

L'amore per se stessi al contrario non è egoismo: è apprezzarci così come siamo, con le nostre particolarità, perplessità, incapacità di fare tutto per bene, ma anche con le bellissime qualità che ognuno di noi ha.

**AMORE PER SE STESSI**

1- Cessare di criticarsi. Molti, cresciuti in famiglie dominate dalla tensione e dall'ansia, sono diventati ipercritici nei confronti di loro stessi. Pensiamo per un istante alle parole che ci diciamo per auto rimproverarci: stupido, crudele, incapace, sbadato, imbecille, disordinato, disonesto. In realtà abbiamo un bisogno disperato di stimarci e considerarci: quando non ci riusciamo è perché non ci riteniamo all'altezza. Se aspiriamo ad essere perfetti ci sottoponiamo ad una tensione terribile. Dobbiamo invece scoprire la nostra creatività, individualità, apprezzando le qualità che ci distinguono dagli altri. Ognuno di noi è unico sulla terra e criticandosi non fa altro che svilire la propria peculiarità.

2- Essere gentili, dolci e pazienti con noi stessi. La pazienza è uno strumento straordinario ma molti di noi soffrono se

non vedono immediatamente soddisfatte le proprie aspettative: si irritano, pretendiamo le risposte ai nostri interrogativi senza voler imparare o fare i passi necessari per raggiungere la meta, si odiano o si incolpano per le esperienze negative vissute: essere gentili con noi stessi significa cessare di punirci, denigrarci e tormentarci

Dott. LUIGI PIGNATELLI - Psicologo, Ipnoterapeuta

Esperto in Ipnosi (Ipnosi Non Verbale, Regressiva, Ericksoniana, Sciamanica, Ipnosi Shock), Tecniche di Bioenergetica, Programmazione Neuro Linguistica (PNL), Analisi del profondo Umanistico-Esistenziale.

Se desideri migliorare la qualità della tua vita chiama, per un appuntamento, al numero **331-1087853**

Riceve a Taranto, Via Romagna n. 20

[www.psicologo-taranto.it](http://www.psicologo-taranto.it)