

Il saggio che segue è coperto da *copyright* © ed è tratto dal libro sotto indicato di cui costituisce il cap. 4.

E. Cheli, *Benessere psico-sociale e qualità della vita*, MIR Edizioni, Montespertoli, 2018 - ISBN 9788895594606

Sono ammesse eventuali citazioni di moderata entità purché riportino fedelmente i riferimenti bibliografici sopra indicati.

## 4 - BENESSERE SOCIO-EMOZIONALE E RELAZIONE DI COPPIA

La coppia è la forma di relazione più intima che si può instaurare tra due esseri umani ed è la cellula di base del vivere sociale, poiché grazie ad essa si forma la famiglia, nascono i figli, si creano le parentele, insomma si determinano gli elementi costitutivi della società. La coppia costituisce inoltre un fattore fondamentale per il benessere e la felicità delle persone, nel bene e nel male: una relazione appagante sul piano affettivo, sessuale e comunicativo influenza molto positivamente lo stato psicofisico dei partner, mentre una relazione povera su tali piani contribuisce ad ingrignarlo. Se poi la relazione è passionale ma al contempo tormentata, conflittuale e segnata da incompatibilità e incomprensioni, ingenera nei due partner uno stato di malessere emozionale e stress che può rendere entrambi molto infelici e propagare tale stato emotivo anche agli eventuali figli e parenti nonché agli amici e all'ambiente di lavoro.

La coppia è anche la forma di relazione più antica, e per millenni la sua principale funzione è stata quella della procreazione e della trasmissione del nome e del patrimonio: le persone non potevano scegliere il proprio partner, né

tantomeno la forma da dare alla loro unione, poiché ve ne era una sola permessa: il matrimonio, quasi sempre deciso dalle rispettive famiglie, spesso senza neppure interpellare i diretti interessati, specie quelli di sesso femminile.<sup>6</sup> E anche quando gli sposi potevano in qualche misura decidere del loro futuro, la loro motivazione principale era raramente l'amore e molto più spesso il mettere su famiglia e l'acquistare così uno status sociale migliore e una certa indipendenza, creare alleanze tra le famiglie di provenienza, fare contenti i propri genitori e dare loro una discendenza. Per contro, aspetti quali l'amore e la sessualità erano ritenuti secondari e spesso addirittura irrilevanti. Non che non vi fosse amore tra i coniugi – esso poteva anche nascere in alcuni casi – ma non era affatto ritenuto un ingrediente indispensabile, così come il venir meno dell'amore in una coppia non poneva fine all'unione, perché essa si basava su motivazioni di altro genere. Anche il dialogo tra i coniugi era assai scarso e verteva per lo più su aspetti pratici.

Oggi invece le cose sono profondamente cambiate: attrazione, amore e sessualità sono ritenuti ingredienti fondamentali di ogni rapporto di coppia, e non sono i soli, poiché essa coinvolge molte altre dimensioni – intellettuali, esistenziali, emozionali - che portano inevitabilmente uomini e donne ad un incontro e ad un confronto di personalità e di mentalità del tutto nuovo. Le aspettative dei singoli individui riguardo all'amore e alla sessualità sono talmente aumentate che la coppia rischia di perdere la sua ragione di esistere quando l'uno o l'altra vengono meno. Siamo dunque

---

<sup>6</sup> Cfr. Duby G., *Medioevo maschio: amore e matrimonio*, Laterza, 1988 – Goode W., *Famiglia e trasformazioni sociali*, Zanichelli, 1982.

finalmente liberi di amare chi vogliamo e come vogliamo, e siamo altresì consapevoli che una vita senza amore non ha molto significato, tant'è che la maggior parte delle relazioni di coppia nasce da un innamoramento e resiste nel tempo nella misura in cui i due partner riescono a rimanere innamorati, il che è però tutt'altro che scontato. Sempre più persone si lamentano infatti dei molti problemi connessi allo stare insieme, della difficoltà di comprendersi e andare d'accordo, del trovare nel partner una reale soddisfazione delle proprie aspettative e via dicendo. Gran parte delle relazioni ha vita breve e molte di esse finiscono in malo modo. Diminuisce il numero dei matrimoni mentre aumenta quello delle separazioni e dei divorzi, molti dei quali altamente conflittuali; la durata media delle relazioni di coppia, anche quelle non matrimoniali, si abbassa continuamente mentre aumenta in modo preoccupante l'incomunicabilità e la conflittualità tra i partner.

Dunque, mentre da un lato godiamo oggi di una libertà sentimentale e sessuale molto maggiore che in passato, dall'altro vi sono evidenti e gravi segnali di disagio relazionale che testimoniano una crisi non solo del matrimonio ma del rapporto di coppia in generale. Le relazioni sono più libere e intense di quelle dei nostri antenati, è vero, ma i fastidi e le sofferenze che producono quando iniziano ad andare male – e ciò avviene sempre più frequentemente e precocemente - sono spesso pari o superiori al piacere, e questo fa sì che molte persone, anche giovani, tendano a chiudersi in se stesse, a sviluppare atteggiamenti di misantropia o misoginia, ad avere paura di iniziare nuove storie. Molti maschi rimpiangono il passato, le donne con le gonne, comprensive e remissive, le relazioni

chiare e lineari, senza troppi risvolti emozionali; alcuni di essi, anche per questo, cercano e poi spesso sposano donne straniere che provengono da realtà socioculturali in cui ancora non è esplosa l'emancipazione femminile e la rivalse delle donne sugli uomini. Le donne dal canto loro lamentano negli uomini immaturità affettivo-emotiva, nonché una certa insicurezza, instabilità e inaffidabilità. Alcuni uomini e alcune donne, non per reale preferenza ma piuttosto per disperazione, arrivano perfino ad esplorare la strada delle relazioni omosessuali, per vedere se almeno con una persona dello stesso sesso sia possibile evitare certi problemi di incomprensione e certe sofferenze. Insomma, la crisi della coppia non è un fatto privato di pochi ma un fenomeno collettivo, destinato nei paesi occidentali ad estendersi ulteriormente.

In fin dei conti, non dimentichiamolo, la coppia non stava poi così bene in passato! Certo, era solida, duratura, affidabile, i divorzi rari o, in certi paesi, impossibili, ma cosa si cela dietro la facciata del “tutto va bene” o del “e vissero felici e contenti”? Si trattava di vera solidità o era solo un benessere di facciata imposto da una rigida struttura sociale?

Nell'epoca attuale, contrassegnata da profondi cambiamenti socio-culturali, stiamo comprendendo che le crisi non vanno viste solo come momenti difficili e dolorosi ma anche come grandi opportunità di crescita. La difficile fase che la coppia sta attraversando costituisce a nostro avviso proprio una *crisi di crescita*: il prezzo da pagare per fare evolvere le relazioni uomo-donna dallo stadio infantile e insoddisfacente in cui per millenni le aveva confinate la cultura patriarcale, al nuovo stadio di relazioni mature, basate sull'amore, la

pariteticità, la comunicazione, la condivisione tra due individui adulti – adulti non solo per età ma soprattutto per consapevolezza e maturità.

Come ho più estesamente illustrato in mie precedenti pubblicazioni lo strumento principe per affrontare le difficoltà e i conflitti della coppia contemporanea è la comunicazione e quindi è essenziale che i partner sappiano comunicare con reciprocità e efficacia. Purtroppo tale abilità è tutt'altro che scontata, sia perché né la scuola né la famiglia si sono mai occupate della comunicazione, come abbiamo visto ai capp. 2 e 3, sia perché nessuno ha mai spiegato a uomini e donne le profonde e spesso insospettate diversità psicologiche e comunicative esistenti tra di loro; diversità che, se non adeguatamente conosciute e considerate, possono portare a incomprensioni e fraintendimenti anche gravi.

Per vivere relazioni di coppia più appaganti e meno conflittuali, uomini e donne devono dunque migliorare la reciproca conoscenza, superando i pregiudizi e gli stereotipi culturali che la società e i media gli propongono, e parallelamente devono imparare a comunicare efficacemente e a gestire i conflitti esteriori e interiori e le connesse reazioni emozionali che la vita di coppia inevitabilmente produce.

### **Le diversità psicologiche e comunicative tra uomo e donna**

Donne e uomini hanno vissuti emozionali e modalità comunicative molto diverse tra loro, in parte per fattori biologici, in parte in conseguenza dell'essere cresciuti in

mondi socioculturali distinti. Bambini e bambine, infatti, passano la maggior parte del tempo in gruppi dello stesso sesso che hanno modalità di interazione molto diversi fra loro e ricevono un'educazione diversa per quanto riguarda l'approccio alle emozioni. In genere le bambine diventano più abili a leggere i segnali emozionali verbali e non verbali e ad esprimere e comunicare i propri sentimenti, mentre i maschi imparano a minimizzare le emozioni che hanno a che fare con la vulnerabilità, il senso di colpa, la paura e il risentimento. Inoltre, mentre le femmine puntano nelle relazioni soprattutto a mantenere un senso di connessione emotiva con le persone, i maschi sono prevalentemente interessati ad affermare e difendere il proprio status e ciò crea frequenti incomprensioni.<sup>7</sup> Ad esempio, quando parla di un suo problema in un gruppo di sue pari, una donna gradisce che le altre le manifestino comprensione e condividano con lei i loro vissuti in merito a problemi analoghi; questo è pertanto ciò che offre quando qualcuno le racconta una sua difficoltà. Un uomo invece tenderà a non parlare con i gli altri uomini dei suoi problemi, in quanto questo lo metterebbe in una posizione di inferiorità, e se qualcuno gli racconta i propri, tenderà a proporre soluzioni, ponendosi in una posizione di superiorità. Si vede bene come l'interazione fra un uomo e una donna possa portare a incomprensioni e conflitti: quando lei riporta un problema chiede ascolto e comprensione alla pari, mentre lui offre soluzioni calate dall'alto.

Dato che l'obiettivo relazionale principale dell'uomo è spesso quello di rafforzare il proprio status, tenderà a parlare

---

<sup>7</sup> Cfr. D. Goleman 1996, p.161 e segg.; J. Gray, 1996.

di più nelle situazioni sociali, in cui vive una competizione con gli altri, invece che in quelle private. Per la donna invece è il contrario: poiché il suo obiettivo relazionale primario è in genere l'intimità, tenderà a parlare di più quando è in coppia o con un piccolo gruppo di persone care, e a non mettersi in evidenza quando si trova all'interno di un gruppo numeroso. Nelle relazioni di coppia questo aspetto crea frequenti incomprensioni: spesso infatti lui è disturbato dal fatto che nelle situazioni a due la donna parla troppo e lei si lamenta perché non c'è dialogo.<sup>8</sup>

Ciò è spesso aggravato dal fatto che l'attenzione verso la relazione e le aspettative e l'impegno per una sua continua evoluzione sono di solito più spiccati nella donna che nell'uomo. Ciò si manifesta in una maggiore "pressione" di lei su questi temi che, se non spiegata con adeguata chiarezza, può apparire all'uomo incomprensibile, se non addirittura fastidiosa ("Uffa, quanto rompe!") Ad esempio, quando lei solleva una lamentela o evidenzia un punto di disaccordo, è spesso motivata dal desiderio di mantenere sana e vitale la relazione, mentre lui tende a interpretarla come una critica aggressiva o una strategia di potere.

Il diverso orientamento rispetto all'espressione delle emozioni fa inoltre sì che le donne tendano a esprimerle liberamente, mentre gli uomini a ignorarle o a reprimerle, oltre al fatto che le donne hanno in genere una maggiore capacità di "digerirle" e smaltirle mentre per gli uomini ciò è molto più difficile: quando una donna è risentita, delusa, arrabbiata, può essere molto tagliente o aggressiva sul piano emotivo, oppure chiudersi con altrettanta forza sul piano

---

<sup>8</sup> Cfr. Tannen D., 1992, p. 74-81.



affettivo, producendo sul partner effetti di destabilizzazione emozionale che possono perdurare a lungo, mentre lei, una volta sfogata, torna in equilibrio in breve tempo, come dopo un acquazzone estivo torna a splendere il sole.

Per le donne un elemento molto importante per sentirsi soddisfatte della propria relazione di coppia è la percezione di avere una buona comunicazione con il partner, cioè poter parlare di sé, delle proprie emozioni e della relazione stessa; gli uomini invece trovano un sufficiente senso di condivisione nel fare delle cose insieme, non necessariamente nel parlare (Goleman, 1996, pp.162-163). Inoltre nella conversazione le donne tendono a parlare di più del proprio vissuto, e nel caso siano esperte di qualche argomento, non si mettono in mostra esponendo ciò che sanno in proposito, perché questo potrebbe infrangere la sensazione di parità che cercano nella relazione. Al contrario, la maggior parte degli uomini parla poco del proprio vissuto e percepisce semmai le relazioni come un luogo in cui affermare il proprio status: per questo la tendenza è a evidenziare le proprie competenze e a parlare a lungo delle cose ben conosciute. Questo porta spesso a situazioni in cui l'uomo racconta nei dettagli alla donna una cosa che conosce, e lei ascolta educatamente anche se magari si annoia, attendendo il suo turno per parlare. L'interazione spesso si conclude con la donna che si sente frustrata perché il ruolo di studentessa a lezione le impone uno status di inferiorità, mentre l'uomo si chiede come mai lei non abbia detto la sua: un altro uomo al posto di lei avrebbe probabilmente interrotto il parlante e spostato il discorso e l'attenzione su di sé, oppure lo avrebbe sfidato

con delle domande per verificare la sua effettiva competenza (cfr. Tannen, op. cit., p. 123-128).

Dopo aver delineato la questione delle differenze comunicative tra donne e uomini e avere esemplificato alcune delle loro manifestazioni e conseguenze più evidenti, cerchiamo di capire come sia possibile affrontarle in modo costruttivo. In primo luogo è essenziale che uomini e donne sappiano di appartenere a universi culturali e emozionali distinti, con modalità comunicative molto differenti. In secondo luogo, che prendano atto che, mentre in passato questi due universi non arrivavano mai a confrontarsi a fondo - poiché perfino tra marito e moglie la comunicazione rimaneva a livelli molto superficiali e si svolgeva per stereotipi e ruoli predefiniti - oggi il confronto nella coppia è inevitabile e va molto in profondità. Ne consegue che sia l'uomo sia la donna debbano andare oltre le rispettive modalità abituali di comunicazione che, come si è visto, li portano molto facilmente a fraintendersi. Ciò richiede un fattivo impegno a sviluppare due distinte capacità che né la famiglia né la scuola ci hanno mai insegnato: quella di ascoltare veramente e profondamente l'altro e quella di esprimere in modo chiaro ed esplicito (ma non aggressivo) ciò che si vuole comunicare.

Le liti possono essere in larga misura evitate se nella coppia vi è un dialogo aperto, continuo e portato avanti con modalità costruttive; tuttavia, in mancanza di un siffatto dialogo è sempre meglio litigare che fare finta di niente o cedere senza negoziare: ciò è comunque utile per portare la coppia a confrontarsi sulle differenze e divergenze e quindi per ricercare possibili punti di incontro. Così come esistono modi per prevenirle, esistono anche modalità per gestire le

liti in modo non distruttivo e per ricomporre alla fine gli screzi e “rifare pace”. La presenza in almeno uno dei partner di abilità in tal senso costituisce una differenza fondamentale fra le coppie che hanno un rapporto più duraturo e quelle che invece presto si separano. Alcune abilità di tipo comunicativo-emotivo-relazionale, quali ad esempio la capacità di calmarsi e di calmare l’altro, di ascoltarlo e entrare in empatia, di comunicare in modo *assertivo*,<sup>9</sup> possono aumentare anche di molto le probabilità che una coppia riesca a superare efficacemente differenze e divergenze, e ciò che più conta, tali abilità si possono apprendere partecipando ad appositi corsi e seminari, come vedremo nel cap. 6 di questo libro e come si è meglio illustrato in altri nostri precedenti lavori.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> La comunicazione assertiva rappresenta una modalità alternativa e mediana tra il comportamento autoritario (tengo conto delle mie esigenze ma non delle tue) e il comportamento passivo-rinunciario (tengo conto delle tue esigenze ma non delle mie). Lo stile assertivo è forte e gentile allo stesso tempo: forte perché tiene in alta considerazione le proprie aspettative, mete, bisogni, capacità; gentile perché si propone di realizzarle nel rispetto dei bisogni, aspettative e diritti dell’altro. Insomma, è uno stile fermo ma non rigido, autorevole ma non autoritario, chiaro ed esplicito senza essere offensivo. A prima vista può sembrare una utopia, tuttavia il modello funziona ed è stato felicemente collaudato da vari decenni in molteplici contesti. Per ulteriori delucidazioni cfr. E. Cheli, 2005 e 2009a.

<sup>10</sup> Cfr. E. Cheli, 2005; 2009a; 2013.