

## **Relazioni in armonia tra uomo e donna: è davvero solo questione di fortuna?**

Di Cristina Antoniazzi

Ogni relazione rappresenta una difficile sfida, ma tra tutte quella che più ci mette alla prova è la relazione di coppia. Quando ci si innamora di qualcuno e si è corrisposti si pensa di aver trovato la persona che non ci farà mai più soffrire, la persona che illuminerà tutti i nostri giorni e che riuscirà a rimarginare tutte le ferite subite dagli altri, genitori compresi. La realtà purtroppo è ben diversa e nonostante le buone premesse e le buone intenzioni da entrambi le parti la coppia diventa per molti un peso, una fonte di grande stress e spesso di grande dolore. I numeri parlano chiaro: le persone si sposano sempre di meno (segno che i fidanzamenti non durano a sufficienza per fare il passo del matrimonio), e anche le convivenze sono sempre di meno e spesso brevi, mentre aumenta il numero dei single; anche coloro che ancora optano per il matrimonio si trovano poi spesso a separarsi e a divorziare nel giro di pochi anni, se non mesi.

La maggior parte dei separati e divorziati ritiene che il “fallimento” sia tutta colpa del partner oppure dipenda dall’aver scelto il partner sbagliato; in entrambi i casi sconfessano tutti i bei momenti passati insieme e restano con l’amarezza di aver sprecato tempo.

Sicuramente molte coppie non sono fatte per durare ma riteniamo che ci sia un buon numero di coppie che potrebbero essere “salvate” e altre – quelle in cui i partner sono davvero incompatibili – potrebbero essere aiutate a separarsi in modo che il tempo trascorso insieme diventi per entrambi un insegnamento utile per impostare meglio le loro future relazioni e non una fonte di rabbia e un’ennesima ferita relazionale.

Innanzitutto si può imparare a scegliere il partner giusto e poi si può imparare a distinguere il momento dell’innamoramento da quello in cui si diventa coppia fissa. Sono due momenti diversi che spesso vengono confusi e sono moltissime le persone che rimangono anni in una relazione con l’unica speranza che ritornino i momenti magici delle prime settimane o mesi di innamoramento.

Quando si prova a diventare coppia fissa bisogna sapere che l’uomo e la donna sono molto diversi tra loro quanto a bisogni, mentalità, modalità comunicative, vissuti emozionali e idee sulla coppia e tenderebbero a scontrarsi o a evitarsi se non fosse per quella scintilla di amore che li avvicina.

Punto ancora più importante è che mentre per quanto riguarda le amicizie ci sentiamo attratti e scegliamo persone simili a noi, che vedono e sentono le cose più o meno al nostro stesso modo, nelle relazioni sentimentali siamo spesso attratti da persone psicologicamente diverse da noi, e questo può essere stimolante sul piano dell’erotismo ma rende anche molto difficile e potenzialmente conflittuale la relazione. Questa attrazione per il diverso da noi, non deve essere vista come una condanna, un ostacolo insuperabile ma deve essere vista come una possibilità di

crescita: la possibilità di allargare la propria consapevolezza attraverso l'esperienza di una profonda condivisione con una persona dell'altro sesso la cui visione del mondo è molto diversa.

Per porsi in questo modo nuovo in una relazione di coppia occorre necessariamente essere disponibili al cambiamento e ad affrontare nuove sfide come quella di imparare a comunicare in modo da non ferire l'altro ma anche senza rinunciare ai propri bisogni e alla propria individualità. Occorre fare un atto di apertura all'altro che spesso ci terrorizza perché abbiamo paura di perdere i nostri punti di riferimento e di soffrire troppo, ma in realtà, aprirci all'altro, ci permetterebbe di accedere a nuovi punti di vista e a nuove prospettive che migliorerebbero la vita di entrambi e spesso anche dei figli se ci sono.

Quindi uno dei punti fondamentali per avere armonia in una coppia e farla durare è partire con la consapevolezza che non è un cammino facile e che scontri e divergenze sono non solo inevitabili ma anzi essenziali per la crescita di entrambi e che oggi esistono strumenti e professionisti che possono veramente fare la differenza e far diventare i conflitti con la persona che amiamo un'occasione di conoscenza e consapevolezza straordinari.

Questo modo di gestire la relazione uomo donna è molto nuovo e ancora poco diffuso nella società odierna, che proprio per questo pullula di coppie molto litigiose, di coppie di comodo e di coppie stanche, dove la sessualità è un ricordo che risale a prima dei figli. Non c'è da meravigliarsi se molti, dopo tanti fallimenti e delusioni smette di cercare l'amore e sceglie caparbiamente la solitudine e se qualcuno prova ad avere rapporti con persone dello stesso sesso nella speranza di trovare maggiore comprensione e affinità.

Quello che però bisogna capire è che quelle rare coppie che funzionano e sono ancora vitali dopo tanti anni non lo sono per puro caso o fortuna ma perché entrambi hanno fatto un duro lavoro che ha coinvolto entrambi in cambiamenti nemmeno immaginabili da single.