

## **Ma è proprio vero che se c'è l'amore c'è tutto? Spunti psicosociali sulle relazioni di coppia.**

Di Enrico Cheli

Molti credono che l'amore sia l'unico ingrediente necessario per una relazione di coppia soddisfacente e duratura e il detto popolare "se c'è l'amore c'è tutto" riflette bene tale convinzione. Tuttavia sia gli studi psicosociali in materia sia l'esperienza clinica degli psicologi che si occupano di terapia di coppia hanno dimostrato che tale convinzione è del tutto sbagliata e che l'amore – sebbene fondamentale - non è da solo sufficiente per trasformare due amanti in una coppia. Difatti le coppie litigano, entrano in crisi e infine si separano non tanto perché viene meno l'amore ma quasi sempre a causa delle emozioni negative che inquinano l'amore e portano i due partner a chiudersi difensivamente o a diventare aggressivi: Tali emozioni negative sono dovute soprattutto alla incapacità dei partner di comunicare tra di loro efficacemente: essi infatti non sanno ascoltare l'altro in profondità né sono capaci di esprimere i propri bisogni con chiarezza ma senza asprezza e tantomeno riescono a gestire costruttivamente eventuali divergenze e diverbi.

Purtroppo questo genere di abilità comunicative e relazionali non ci viene insegnato né dalla famiglia né dalla scuola e neppure dall'università, e ogni persona gestisce la comunicazione e le relazioni con gli altri – incluse quelle col partner - nell'unico modo che conosce, cioè quello che ha appreso da piccolo in famiglia, non sapendo che vi sono molti modi diversi di comunicare e di relazionarsi e che solo alcuni di essi sono efficaci, mentre altri sono poco efficaci o addirittura controproducenti.

Il motivo principale per cui queste abilità non ci sono state insegnate è che fino a tempi recenti esse non erano affatto essenziali: i coniugi infatti, pur abitando sotto lo stesso tetto, vivevano in due mondi separati e le relazioni erano molto più semplici in quanto seguivano copioni prestabiliti: bastava svolgere correttamente il ruolo di moglie o marito, di madre o padre, adempiere ai doveri coniugali. Salvo rari casi i coniugi non avvertivano alcun bisogno di conoscersi a fondo, di costruire una intimità, un dialogo sincero e profondo, un confronto sui vissuti emotivi, anche perché solo la donna ne era consapevole (e se li teneva per sé o al massimo ne parlava con le amiche più intime). Oggi invece il confronto intellettuale ed emozionale è un elemento essenziale al buon andamento non solo delle relazioni coniugali ma anche di relazioni di coppia meno formalizzate, e non è un confronto facile, perché l'uomo e la donna hanno due modi di vedere le cose e di comunicare molto diverso, e nessuno gli ha mai spiegato questa diversità, che può essere fonte di grande arricchimento se la si sa affrontare ma anche di grande sofferenza se invece la ignoriamo. A questa difficoltà di base va poi aggiunto il processo di emancipazione della donna, che non si accontenta più di ricevere dal proprio partner una casa e una certa sicurezza materiale ma avanza anche altre richieste, sessuali, sentimentali e di dialogo, che non sempre lui è in grado di capire e di soddisfare. L'uomo e la donna sono uguali quanto a diritti ma

molto diversi nei bisogni, nelle aspettative, nei modi di vivere i sentimenti e di comunicare e ciò produce incomprensioni, conflitti, crisi e separazioni, che possono essere affrontate positivamente solo attraverso un dialogo aperto che però, come si è detto, richiede determinate abilità comunicative e relazionali.

In questi ultimi decenni le scienze psicosociali hanno portato molta chiarezza in questo campo e messo a punto metodi per comunicare con efficacia e per gestire in modo positivo le relazioni, incluse le più difficili: quelle di coppia. Sarebbe quindi della massima importanza che i giovani ricevessero una adeguata formazione in tal senso e che anche gli adulti che sono già in coppia o che si sono separati e sono in cerca di una nuova relazione imparassero questi nuovi e più efficaci modi di comunicare e di gestire la relazione e gli inevitabili conflitti che essa comporta.

In conclusione, oggi le relazioni sono più libere e flessibili e ciò le rende più intense e stimolanti ma anche assai più difficili da gestire, perché richiedono conoscenze psicologiche e abilità comunicative che nessuno ci ha mai insegnato.

La partecipazione ad appositi corsi sulle relazioni di coppia, come quelli da noi proposti (vedi [www.nuovoparadigma.org](http://www.nuovoparadigma.org)) può colmare tali lacune e aiutare molte coppie a risolvere i loro problemi e anche molti single a impostare meglio la loro prossima relazione. Possono tuttavia esserci casi più complessi per i quali la partecipazione ai suddetti corsi non è sufficiente e occorre allora anche qualche seduta di counseling relazionale.