

Le coppie si separano perché non litigano abbastanza. Il decalogo per non 'scoppiare'



Sorpresa: tolleranza e pazienza non sono il collante per tenere unita la coppia. Non serve evitare gli attriti e cercare di superare in silenzio quello che proprio non va. Al contrario, per nutrire la relazione fa bene imparare a gestire le inevitabili controversie. E litigare. Insomma, purché lo si sappia fare al meglio e senza violenza, tra lui e lei "E' meglio dirsele", come titola l'ultimo libro di Daniele Novara, pedagogista, docente del Master in Formazione interculturale presso l'Università Cattolica di Milano, e uno dei massimi esperti nella gestione dei conflitti in Italia.

Il monito è semplice. Per vivere in serenità non è necessario scansare le controversie. Anzi: mai evitare il confronto seppure acceso; un dispiacere si trasformerà in rabbia e una delusione in rancore. Fino a esplodere. Se si vuole cementare il rapporto con la/il partner, è invece necessario affrontare il problema, per trasformare dissapori e dissensi in altrettante occasioni di ascolto e rinnovamento reciproco. Unica strada per evolversi insieme e conquistare una vita di coppia solida e piena.

Ma come fare a "dirsele" nel modo giusto? Forte della sua trentennale esperienza con coppie e genitori, l'autore di *Litigare fa bene* e di *Urlare non serve a nulla*, (Bur 2013 e 2014) sfata il luogo comune che amarsi significhi vivere "sotto vuoto" in un clima d'illusoria armonia, e indica nel litigio costruttivo, l'antidoto più efficace per contrastare la violenza repressa tanto diffusa nelle coppie e il mezzo più efficace per crescere davvero. Meglio dirsele guarda alle varie fasi della vita e offre orientamenti e indicazioni preziose per evitare che la coppia "scoppi". In coda all'intervista, il decalogo per cercare di rimanere uniti.

Perché tante coppie si separano?

In *Meglio dirsele*, butto a mare l'idea stereotipata che le coppie si separano per i loro litigi. Semmai è vero il contrario: si separano perché non litigano abbastanza o perché non sanno affatto litigare. La coppia si salva se impara a litigare bene, ossia se usa i propri contrasti per fare manutenzione relazionale e continuare a crescere anche come persone. Ovviamente stiamo parlando di litigi e non di violenza, altro equivoco continuamente alimentato da una cultura che non distingue tra la fisiologica divergenza relazionale e quel farsi male distruttivo che provoca conseguenze irreversibili sulle persone. Ribalto la vecchia idea che il conflitto minaccia la coppia e sostengo viceversa che la tutela come occasione per saper vedere nuovi punti di vista, per una vigilanza reciproca non in forma di controllo, ma per lo sviluppo delle risorse personali.

In realtà, ogni coppia presenta i suoi motivi per arrivare alla separazione, non si può certo individuare una causa unitaria. Certamente i cambiamenti epocali, storici e culturali, che stiamo vivendo hanno scisso il legame tra coppia e matrimonio (il numero dei matrimoni è ormai in calo da anni) e stanno trasformando la concezione stessa di coppia (pensiamo al riconoscimento delle coppie omosessuali). La società è sempre più strutturata in senso orizzontale e i margini di autoregolazione reciproca in ambito privato sono notevolmente aumentati: è sempre più difficile trovare una coppia che salvaguardi l'apparenza e si rassegni alla sofferenza e al disagio individuale. Occorre che si creino nuove competenze per gestire il progetto di felicità a due e fra queste metto senz'altro il saper litigare bene.

Come imparare a litigare?

L'intimità è ciò che caratterizza le nostre relazioni amorose; è ciò che ci fa essere la coppia che siamo, che ci rende complici, ci fa stare bene. Ma l'intimità è anche ciò che ci rende reciprocamente esposti, che offre il fianco ad attacchi particolarmente dolorosi in grado di colpire a segno. Se di fronte alle difficoltà, ai cambiamenti reciproci, alle divergenze profonde, impariamo anche solo a porci in modo diverso, meno emotivamente coinvolto e più disponibile a guardare alla situazione chiedendoci davvero cosa sta accadendo, abbiamo qualche chance in più di vedere il nostro rapporto evolvere e di essere felici.

In particolare nel libro sviluppo la consapevolezza che la coppia porti con sé tutta la propria infanzia e che l'intimità costringa a fare i conti con tutte le ferite, i tasti dolenti e le carenze del passato quando eravamo bambini. È inutile lamentarsi che quando si litiga sembra di tornare a quei tempi, in un certo senso è proprio così. Propongo pertanto di affrontare questa situazione piuttosto che subirla: meglio raccontarsi la propria infanzia piuttosto che aspettare che si faccia viva colpendo il partner perché le aspettative infantili non hanno trovato un'adeguata soddisfazione nel rapporto di coppia. Anche gli eccessi emotivi che spesso e volentieri dilagano nell'intimità provengono esattamente da questo nostro passato.

In breve il decalogo per non "scoppiare"?

1. Litigate: fa bene all'amore. A condizione però che impariate a farlo bene.
2. "Ci amiamo così tanto che ci capiamo al volo". Fosse vero... È meglio "dirsele": la presunzione che possiate capirvi senza confrontarvi rovinerà la vostra vita di coppia.
3. Imparare a gestire bene la vostra intimità perché amarsi non vuol dire soffocarsi! Essere intimi è bellissimo, ma non significa annullamento totale.
4. Non sottovalutate il ruolo della vostra infanzia: andare insieme alla scoperta dei bambini che siete stati vi aiuterà a riconoscere quei "tasti dolenti" che oggi vi impediscono di litigare bene

5. Imparate a prendervi il tempo necessario a trasformare le emozioni in parole: la coppia è molto di più di quello che proviamo
6. State litigando, non tenendo un'arringa a un processo: non dimenticate che nei litigi di coppia non si tratta di vincere e il colpevole non è mai uno solo.
7. Non date consigli, specie se non richiesti. Nessuno ha davvero bisogno delle nostre indicazioni per essere felice. Le informazioni sono molto meglio: lasciano libero l'altro di scegliere il meglio per sé
8. Concentratevi sul problema non sul carattere "impossibile" del vostro partner. Ascoltatevi davvero evitando continui commenti; prendete sul serio quello che vi dite ma non prendetelo alla lettera
9. Parlare non coincide con comunicare: quante volte ciò che diciamo manifesta chiusura invece che volontà di confronto! Fate vere domande, non quelle di cui conoscete già la risposta; chiedete il permesso; non date ordini ma fate proposte.
10. Credeteci ancora: sulla vita di coppia bisogna anche avere il coraggio di scommettere, e di credere che insieme si può evolvere e dare il meglio di sé.

Daniele Novara
Meglio dirsele
Bur Rizzoli