

PICCOLO
MANUALE di
SOPRAVVIVENZA
PER COPPIE

LUCIANO GRIGOLETTO

Si racconta che, qualche tempo fa,
un'orribile strega abbia
trasformato il bellissimo principe
in un disgustoso rospo. Soltanto il
bacio di una principessa può
rompere l'incantesimo: da qui
l'abitudine di baciare
indiscriminatamente i rospi che ci
capita di incontrare, nella
speranza di incappare in quello
giusto.

Non ho notizia di trasformazioni
felicamente avvenute: nella
maggior parte dei casi, il rospo
rimane tale nonostante tutto
quello che io posso fare. E può
anche essere che gli/le vada
riconosciuto il diritto di restare

com'è, a prescindere dalle nostre
buone intenzioni.

Luciano Grigoletto è nato a Petropolis (Brasile). Si è trasferito giovanissimo in Italia, conservando però gelosamente qualcosa dello sguardo obliquo di chi è un po' straniero, che a volte permette di capire meglio qualcosa delle meraviglie del reale. Dimostratosi precocemente curioso del mondo e degli esseri umani, si laurea prima in Lettere, poi in Filosofia, infine in Psicologia.

Si dedica successivamente alla psicoterapia, collaborando tra gli altri con il dottor Robert Neuburger, presidente del Centre d'étude de la famille di Parigi, con il dottor Raffaele Morelli e la redazione di *Riza psicosomatica*, con la dottoressa Luisa Merati, responsabile dell'ambulatorio di psicosomatica dell'ospedale San Carlo a Milano e maturando una grande esperienza anche per quanto riguarda la terapia di coppia.

Coordina gruppi esperienziali centrati sulle emozioni, collabora con il Centro della famiglia di Cinisello Balsamo ed è responsabile scientifico della fondazione Edith Stein.

Vive a Milano con la moglie, due figli e un cane. Gli esiti della convivenza sono a volte felici, a volte più dubbi: d'altra parte, se leggerete il *Piccolo manuale*, saprete che non può che essere così. L'ultima arrivata, una femmina di nome Nuvola, sembra comunque al momento del tutto soddisfatta.

Attenzione, questo è un vero manuale pratico sulle “trappole” della relazione di coppia: cosa si aspetta lei da lui, cosa si aspetta lui da lei e come mai entrambi sono tanto spesso delusi; perché quando lei parla vuole dire un'altra cosa, perché quando lui parla sta dicendo esattamente quella cosa; quali sono i bisogni di ciascuno rispetto ai sogni un po' infantili del “principe azzurro” o della “moglie-che-ti-accudisce-come-la-mamma”; perché il conflitto, quando non lacera, fa diventare grandi; cosa possiamo fare perché l'altro sia felice. «*Magari*» scrive l'autore «*conoscere l'altro per come è può essere uno degli aspetti meravigliosi e divertenti della straordinaria avventura che chiamiamo matrimonio*».

Luciano Grigoletto

PICCOLO MANUALE DI SOPRAVVIVENZA PER COPPIE



Immagine: ©Henrik Sorensen / Gettyimages
Progetto grafico: Luca Dentale / studio pym

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

© EDIZIONI SAN PAOLO s.r.l., 2018
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano)
www.edizionisanpaolo.it

Prima edizione digitale giugno 2018
eBook realizzato da www.punto-acuto.it

Quest'opera è protetta dalla Legge sul diritto d'autore. È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

ISBN edizione epub 978-88-922-0667-0

INDICE

Introduzione

Uno. Cos'è una coppia? Consigli per principianti

1. Il conflitto come modo di crescere?
2. Il bisogno della solidarietà
3. Individuo/coppia: un compromesso difficile
4. Rispettate i confini!
5. Cosa posso fare perché l'altro sia felice?
6. Fidarsi dell'altro

Due. Giochi di interazione

1. Primo gioco: fare il "poverino"
2. Secondo gioco: fare la vittima delle circostanze
3. Terzo gioco: le regole le decido io!
4. Quarto gioco: la sottomissione

Tre. Una mappa per non perdersi

Vocabolario/bussola (Per orientarsi nel cammino della coppia)

Conclusione I

Conclusione II

*A Gabriella,
perché la sua luce splende chiara.*

INTRODUZIONE

Il viaggio stra/ordinario di una vita di coppia

Anna e Paolo sono ancora a tavola; il pranzo della domenica è stato concluso. È il momento del caffè.

Paolo: «*Era buona questa insalata!*»

Anna: «*Grazie*».

Silenzio.

Anna: «*Lo sai che Francesca ha litigato un'altra volta con sua cognata?*»

Paolo: «*Uhm?*»

Anna: «*Non riescono proprio ad andare d'accordo!*»

Paolo: «*Ah!*»

Paolo si sposta verso la televisione: sta per cominciare il Gran Premio di Formula 1 e ci terrebbe abbastanza a non perderselo. Spera, però, contro ogni evidenza, di evitare un'ennesima discussione con sua moglie.

Anna: «*Non potremmo andare al parco, fare una passeggiata? Non lo so, qualsiasi cosa! Sei sempre sdraiato davanti alla televisione!*»

Paolo: «*Sono un po' stanco, va bene? Avrò il diritto di riposarmi ogni tanto!*»

Anna (piangendo): *«Quando eravamo fidanzati non eri così! Sei proprio una delusione!»*

Paolo (urlando): *«E tu non sei mai contenta! Hai sempre qualcosa da ridire!»*

Sarebbe del tutto inutile tentare di assegnare ragioni e torti in questa discussione: Anna e Paolo dichiarano una delusione reciproca e hanno bisogno di capire come possono affrontare il loro problema, che si potrebbe riassumere nella frase: «Non sei quello che io pensavo che tu fossi».

Detta così, l'accusa appare del tutto evidente e anche un po' strana: l'altro non è come io pensavo che fosse perché, appunto, è un'altra persona con la sua storia, le sue paure, i suoi entusiasmi che non basterebbe una vita per conoscere. Magari, conoscere l'altro per com'è può essere uno degli aspetti meravigliosi e divertenti della straordinaria avventura che chiamiamo matrimonio.

All'inizio, e se non stiamo attenti anche alla fine, le cose non funzionano così perché incontrare l'altra persona, il nostro futuro marito o moglie, è un'esperienza strana e un po' sconvolgente. L'altra persona ci piace, quindi tendiamo ad attribuirle molte caratteristiche e particolarità che troviamo desiderabili. In questo modo è come se sovrapponessimo alla realtà dell'altro un'immagine che magari ha davvero a che fare con lui/lei, ma riguarda molto di più i nostri desideri e fantasie. Le origini di queste nostre fantasie non sono sempre chiarissime ma neppure così misteriose: i maschi ricercano spesso nella propria

compagna una riedizione riveduta e corretta della mamma, che «come mi vuole bene lei, nessuno al mondo». Questo errore è così diffuso da aver dato origine al termine *mammismo* per indicare i maschi che tendono a ricascarci con maggiore insistenza, ma probabilmente tante delle storielle che hanno per protagoniste suocere e nuore hanno la stessa fonte.

Per quanto riguarda le donne, la costruzione di questa immagine ideale è un po' più complicata, anche se il padre spesso ha parecchio a che fare con quello che mi aspetto sia il mio compagno. Le favole per bambini (e bambine!) sono lì a spiegarci quanto è complicato essere una principessa e quante straordinarie coincidenze devono verificarsi perché si incontri finalmente il principe azzurro.

Rinunciare alle nostre fantasie è un'operazione a volte dolorosa, sempre faticosa, ma coraggio! Conoscere davvero l'altro, nella sua realtà, può essere un'esperienza entusiasmante. E magari potreste addirittura scoprire che qualcosa di lui/lei, anche se non ve lo aspettavate, vi piace davvero!

UNO

Cos'è una coppia? Consigli per principianti

Vivere una relazione di coppia rappresenta senza dubbio una delle cose più impegnative e complicate che due persone possano tentare. Si possono commettere così tanti errori, le occasioni perché nascano malintesi, incomprensioni, frustrazioni sono così numerose!

Nonostante tutto, però, alcune coppie riescono a restare unite a lungo, mantenendo una buona qualità della relazione. Per capire come questo risultato così improbabile sia possibile, bisogna, prima di tutto, cercare di capire che cosa si intende per relazione. In una relazione che funziona, i due partner non smettono di essere individui separati che hanno propri bisogni e desideri personali che, quasi certamente, non coincidono con quelli dell'altro. Diventa quindi necessario un processo continuo di mediazione e confronto, per evitare di commettere degli errori tali da compromettere la relazione stessa.

La cosa un po' strana è che nessuno ci propone delle istruzioni efficaci per vivere una vita di coppia. I genitori, spesso, sembrano esempi da non seguire e nemmeno la scuola ci insegna i principi elementari: si dà per scontato che ognuno possa cavarsela da solo, ma in che modo? Questo piccolo manuale suggerisce in che modo possiamo

cercare di evitare gli errori più diffusi e più gravi: vi accorgerete che non è poi così difficile!

Il primo errore è credere che bisogni, desideri, abitudini e preferenze di ciascuno siano immutabili, quindi non è possibile che l'altro si allontani da noi: se succede, è perché non mi ama più e potrò così cominciare la ricerca del colpevole (indifferentemente io o l'altro: non cambia molto!). Conseguentemente la necessità di confrontarsi con il partner, di prendersi cura attivamente del rapporto di coppia, di cercare sempre nuovi equilibri nella convinzione perniciosa e assurda che, se ci si ama, tutto si sistema da sé. Non è vero: esistono problemi che non si risolvono, anche se li ignoriamo a lungo. Inoltre, la convinzione che la relazione di coppia debba essere soltanto piacere e non implichi nessun impegno è la migliore premessa per un disastro annunciato.

Uno degli aspetti principali di questo lavoro necessario consiste nel cercare di comprendere i bisogni fondamentali dell'altro, evitando di sottoporlo a delusioni sistematiche e costanti. Ovviamente, non è possibile soddisfare tutti i desideri di un'altra persona, quindi è evidente che in alcuni casi la frustrazione è inevitabile. Esistono però dei bisogni profondi che devono essere soddisfatti nell'ambito della vita di coppia. Si possono riassumere in questo modo:

1. Il bisogno di sentirsi importanti, rispettati, ascoltati e ritenuti degni di attenzione. L'attenzione a questo fondamentale bisogno dell'altro significa prestargli attenzione quando parla, ascoltarlo quando desidera