



Maria Cristina Strocchi

LA COPPIA CHE SCOPPIA

Come prevenire e curare
le crisi nelle relazioni sentimentali



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Maria Cristina Strocchi

LA COPPIA CHE SCOPPIA

Come prevenire e curare le crisi
nelle relazioni sentimentali

Indice

| | |
|---|----|
| Premessa | 9 |
| Capitolo 1 | |
| Come scegliere la persona giusta | 13 |
| L'amore simbiotico | 14 |
| L'amore accudente | 16 |
| L'amore possessivo | 17 |
| L'amore competitivo | 18 |
| Il vero amore | 19 |
| Essere innamorati | 23 |
| Aver trovato la persona giusta | 24 |
| Essere disponibili all'amore | 29 |
| Capitolo 2 | |
| Come far durare un rapporto nel tempo | 33 |
| Capitolo 3 | |
| Perché un amore finisce | 43 |
| Cause più frequenti della fine di un amore | 43 |
| Capitolo 4 | |
| Come lasciare nel modo più corretto e meno doloroso | 53 |
| Capitolo 5 | |
| Come reagire per superare il trauma dell'abbandono | 65 |

| | |
|--|-----|
| Capitolo 6 | |
| Cosa fare se ci sono dei figli | 91 |
| Timori dei figli di genitori separati | 92 |
| Timori del genitore separato | 94 |
| Cose da non fare assolutamente | 96 |
| Cosa dire al figlio | 99 |
| Cosa può accadere ai figli | 101 |
| nel caso di una separazione mal gestita | 101 |
| La PAS, Sindrome di Alienazione Genitoriale | 103 |
| Capitolo 7 | |
| Il terzo genitore | 119 |
| Come il figlio vede il terzo genitore | 121 |
| Appendice | 131 |
| Lo stile autorevole | 131 |
| La mediazione e il problem-solving | 134 |
| Le tecniche di comunicazione verbale e non verbale | 135 |
| Conclusione | 139 |
| Bibliografia | 141 |

Come scegliere la persona giusta

“L’amore è la cosa più importante della vita. Senza l’amore non sono nulla”, molti affermano. Ma allora, perché c’è questo sfacelo?

Innanzitutto in tema d’amore c’è davvero una grande confusione. Si possono distinguere ben quattro forme di amore patologico che spesso vengono scambiate per vero amore. Esse sono:

- L’amore simbiotico
- L’amore accudente
- L’amore possessivo
- L’amore competitivo

L'amore simbiotico

Il primo è molto diffuso e si basa sulla convinzione che, se ami qualcuno, devi fare tutto con lui, condividere tutto, raccontargli tutto, anche quante volte vai in gabinetto e così via. Spesso i commenti degli amici sono: “Loro sì che si amano davvero! Non possono stare l'uno senza l'altro”. Altro che amore, quei due sono un caso clinico, perché hanno un disturbo da dipendenza: un partner diventa la stampella dell'altro. Il vero amore, basato sulla libertà, è quello in cui una persona autonoma, che può stare anche da sola, decide di unirsi a un'altra per crescere, per migliorare se stessa e tirare fuori il meglio di sé dall'altro.

Quando ne parlo durante i miei corsi, le persone mi guardano allibite, eppure è proprio così: il vero amore si basa sulla libertà. Purtroppo la dipendenza nella nostra cultura viene incoraggiata, anche a livello della famiglia, che tiene legati i figli fino alla morte (del genitore o del figlio). Ci sentiamo dire: “Non posso vivere senza di lui o di lei” (e su questo ci marciano le canzoni lacrimevoli e melense), e assistiamo a fenomeni sempre più tragici: “Uomo ammazza la moglie perché non sopportava di vederla con un altro”, oppure “Lasciato dalla moglie, si uccide”, come leggiamo sui giornali. Più spesso sono gli uomini ad ammazzare o ad ammazzarsi, le donne lo fanno più raramente... più spesso minacciano di suicidarsi, ma poi ci ripensano, soprattutto se trovano qualcun altro.

Giovanna è sposata da 10 anni con Daniele. Lo conosce da quando aveva vent'anni. Prima di fidanzarsi con lui, aveva avuto solo due storie di poca importanza, essendo sempre stata succube della sorella, con cui passava tutto il suo tempo libero. Come avrete capito, Giovanna è passata dall'essere succube della sorella all'essere succube di Daniele, che, pur essendo dipendente come lei, ha un carattere più

forte. Il loro rapporto è diventato sempre più profondo: uscivano insieme in ogni occasione, anche dopo essersi sposati e aver avuto un figlio, e venivano considerati da tutti una coppia invidiabile. Tutto filò liscio finché Daniele, ottenendo una promozione, iniziò a lavorare fuori città, rientrando a casa solo il fine settimana. All'inizio fu un trauma per entrambi, ma poi Daniele si abituò alla nuova vita e incontrò una donna che gli fece perdere la testa.

Dopo un periodo di “doppia vita”, due mesi fa si è deciso, probabilmente messo alle strette dall'altra, e ha chiesto il divorzio. Giovanna è entrata in una profonda crisi depressiva e ha tentato il suicidio.

L'amore accidentente

L'amore accidentente è un altro falso mito dell'amore. "Poverino/a è stato tanto sfortunato/a!", e l'altro/a gratifica con frasi del tipo: "Guai se non avessi trovato te. Mi hai ridato la vita... Come il sole nell'acqua gelida!". In questo modo il gioco è fatto, il primo inizia a prendersi cura del secondo, a fargli da papà o da mamma. Ma di mamma ce n'è una sola, per fortuna! Questo ha due importanti conseguenze. Innanzitutto un po' alla volta si perde l'attrazione fisica e il sesso va a farsi benedire. Non si può desiderare un figlio! La seconda conseguenza di questo stile amoroso è che il figlio, prima o poi, si stufa di essere accudito, diventa invidioso dell'altro, che è sempre più bravo di lui e... si trova un amante! Quando la coppia scoppia, il tradito/a si arrabbia come una iena e dice all'altro: "Mi hai tradito, dopo tutto quello che ho fatto per te", lanciando mille maledizioni a lui e a quella poco di buono o a quel disgraziato dell'amante. Gli avvocati, a questo punto, vanno a nozze, e sono gli unici che ci guadagnano da questo matrimonio.

Liliana è vissuta praticamente da sola: la madre era troppo presa dai problemi coniugali e il padre troppo impegnato a scappare da sua moglie! Il fratello, non appena gli è stato possibile, se n'è andato di casa, e Liliana ha trovato in Guglielmo il padre che non aveva mai avuto. Lui la proteggeva, le dava affetto e così, dopo cinque anni di "accudimento", pardon, di fidanzamento, si sono sposati. È passato un anno, da allora, e Liliana non desidera più sessualmente suo marito. Sono entrati in crisi profonda e si sono rivolti a me per risolvere il problema dell'assenza di desiderio da parte di lei. Guglielmo non sa che la mancanza di desiderio è solo verso di lui, non verso il collega di lavoro che Liliana ha appena conosciuto!

L'amore possessivo

Esiste poi l'amore possessivo, per cui l'amato diventa un oggetto di proprietà (peccato che non si possa fare un rogito), nei confronti del quale si scatena una gelosia morbosa, da molti scambiata per vero amore.

Tu non puoi sorridere o parlare con nessun altro, solo con il partner... inoltre vieni continuamente controllato, perché, essendo un oggetto di proprietà, non puoi decidere in modo autonomo. Ogni decisione presa da solo, senza consultare l'altro/a, o meglio senza fare quello che vuole l'altro/a, diventa un attacco alla coppia, fonte di scenate a non finire.

Questo tipo di rapporto non è amore, ma è patologia di cui entrambi i partner si ammalano, avvelenando la loro unione. Anche in questo caso il sesso va a farsi benedire, perché il rancore covato da entrambe le parti (da uno perché è in galera, dall'altro perché è il suo carceriere) fa spegnere anche la più grande passione!

Carla convive da quattro anni con Andrea. È gelosissima del suo lavoro, dei suoi genitori, degli amici che ha da più di dieci anni... In altre parole, Andrea è prigioniero di Carla, al punto che, non potendone più, ha chiesto aiuto. Si sente soffocare e non riesce neanche più a desiderarla, perciò da alcuni mesi non hanno più rapporti intimi. Vorrebbe lasciarla, ma lei gli fa delle scenate drammatiche in cui grida, svegliando i vicini in piena notte, e minaccia di rovinarlo.

L'amore competitivo

Infine, l'amore competitivo dà il cosiddetto "colpo di grazia" all'unione. In questo tipo di rapporto un partner diventa rivale e geloso non dell'altro, ma del suo successo personale o professionale. Dapprima i due vengono attratti dal sottile gioco dell'ammirazione che nutrono l'uno verso l'altra, ma poi, essendo entrambi narcisisti ed egocentrici, dalla fase dell'ammirazione, passano a quella dell'afflizione e iniziano a essere invidiosi dell'altro, perché il "faro" non è più puntato su di loro. In altre parole, dapprima scelgono una persona speciale per bellezza, preparazione, denaro... poi diventano invidiosi e rivali e, a quel punto, si salvi chi può. Per maggiori delucidazioni, si può prendere visione del famoso film *La guerra dei Roses*.

Paola e Massimo sono sposati da quindici anni. Tutto è andato liscio tra loro finché lavoravano come dipendenti in due ditte diverse. Essendo la figlia ormai adolescente, hanno deciso, con i risparmi e con la liquidazione del precedente impiego, di unire le loro forze mettendosi in proprio. Dopo i primi momenti un po' difficili, la ditta ha iniziato a funzionare molto bene, ma contemporaneamente sono iniziati i problemi tra loro. Le liti sono sempre più frequenti, scatenate anche da motivi apparentemente futili. La competizione è scattata e sta rovinando quindici anni di unione!

Il vero amore

L'amore maturo, il vero amore, è basato sui seguenti ingredienti:

- **autonomia**, nel senso che ogni partner ha i suoi spazi di libertà e decide autonomamente della sua vita;
- **reciprocità**, esiste cioè uno scambio: ci si aiuta vicendevolmente e non c'è nessuno che domina. Dico sempre ai miei pazienti: l'acqua corrente è limpida e pura, l'acqua stagnante imputridisce come i rapporti stantii in cui ci sono ruoli stereotipati;
- **libertà**, ognuno dei partner è libero di essere se stesso, di prendere le sue decisioni lavorative, di seguire i suoi hobby... Qualcuno obietta: "Ma se lo lascio libero/a, se ne trova un altro/a". Non preoccupatevi, se vuole lo trova in ogni caso. Ricordo una mia compagna di università che non lasciava mai un minuto da solo il suo ragazzo, esercitando un ferreo controllo su di lui. Venne ricoverata in ospedale, lui stava andando a trovarla in autobus, ma proprio lì conobbe una splendida ragazza che gli era caduta addosso a causa di una brusca frenata del conducente e così la lasciò;
- **solidarietà**, un partner aiuta l'altro a dare il meglio di sé;
- **impegno**, entrambi non danno mai nulla per scontato, ma si impegnano a dare attenzione, ascoltare, gratificare il partner, fornendo sempre stimoli nuovi.

A ciò aggiungo **la capacità di essere flessibili e di accettare i cambiamenti che comporta l'esistenza**. La vita è fatta di cambiamenti e noi dobbiamo essere in grado di fronteggiarli. Chi

pretende che tutto rimanga uguale, perché è un ossessivo e vuole avere tutto sotto controllo, non ne verrà fuori. Anche **la disponibilità ad accettare gli alti e bassi della vita**, le imperfezioni e gli errori, perché nessuno è perfetto, è di fondamentale importanza. Quelli che pretendono la vita in rosa è meglio che si diano all'ippica, perché niente è stabile a questo mondo. Purtroppo i media forniscono modelli da me definiti disumani, che condizionano le persone a fare di tutto per essere belle, magre, vestite all'ultima moda e vincenti. E quando gli altri ti dicono: "Oggi sei giù, hai le occhiaie, la pancia...", e chi più ne ha più ne metta, impara a rispondere, sorridendo, mi raccomando: "Oggi tocca a me, domani a te", o "Nessuno è perfetto". Se proprio vuoi essere aggressivo, puoi rispondere che vadano a quel paese.

Fatta questa premessa, vorrei aggiungere un'importante precisazione: quando nasce un amore, non è detto che debba durare per sempre. Niente è certo, però possiamo impegnarci per farlo continuare nel tempo, perché, se non ci si impegna, non si arriva da nessuna parte. È importante sottolineare anche che l'impegno deve esserci da entrambe le parti, altrimenti è una battaglia persa.

Quando inizia un rapporto, inevitabilmente si presenta una di queste quattro possibilità:

1. Che continui in modo soddisfacente, ed è quello che tutti ci auguriamo;
2. Che finisca di comune accordo (purtroppo è molto raro che ciò accada);
3. Che uno dei due soffra, perché lasciato dall'altro (il libro è dedicato a chi si trova in questa situazione);
4. Che il rapporto continui con grande insoddisfazione per entrambi (della serie: "...e vissero infelici e scontenti").

Dobbiamo riuscire ad accettare che nulla è certo e che non avremo mai il controllo assoluto su nulla. Se queste convinzioni fossero veramente radicate, non si darebbe più nulla per scontato e si sprecherebbero molte meno energie a voler esercitare un controllo sugli altri e sulla vita. Probabilmente si vivrebbe meglio, gli amori durerebbero di più, si coglierebbero più opportunità per migliorare la qualità della propria vita e si sarebbe più disponibili verso il prossimo (è risaputo che una persona frustrata in amore ha maggiori probabilità di essere aggressiva, rispetto a una soddisfatta).

È chiaro che, quando ci si innamora, si ama e ci si sposa, si vorrebbe realizzare la possibilità numero uno. Però è necessario saper accettare il rischio che il rapporto finisca. A questa possibilità invece non si pensa, ci si giura amore eterno... A poco a poco si comincia a dare tutto per scontato ed ecco che la situazione sfugge al controllo e si rimane spiazzati.

Nella mia esperienza di psicoterapeuta questo è il caso più frequente (ovviamente non lo è il primo, perché se le coppie sono serene, non si rivolgono certamente a una terapeuta di coppia). Anche le coppie che si separano di comune accordo non si rivolgono allo psicoterapeuta, eventualmente lo fanno per ricevere consigli su come comportarsi con i figli. Purtroppo sono ancora troppo pochi i genitori che fanno questa scelta.

Un altro caso frequente è quello di coloro che, pur soffrendo, per paura della solitudine, per non creare traumi ai figli (finendo poi per combinarne di peggio!), più spesso per motivi economici (anche se non lo ammetteranno mai), decidono di rimanere insieme, magari avviando le famose relazioni parallele. Quando non sono più in grado di gestire la situazione, o quando il coniuge scopre la frittata, oppure quando l'amante rompe la relazione o infine quando si deve trovare un capro espiatorio, ci si rivolge allo psicoterapeuta, per poi dire: "Me l'ha detto lo psicologo!", oppure, come variante: "Tutta colpa dello psicologo!". Purtroppo, a me è capitato anche questo.

Alcuni vivono rapporti insoddisfacenti perché hanno paura di rimettersi in gioco e preferiscono essere sicuramente infelici piuttosto che accettare il rischio... di essere più felici in futuro (dicono che il futuro non si può controllare, il passato sì, e allora non se ne viene fuori).

Cosa fare allora per far durare nel tempo un rapporto in modo soddisfacente?

Per avere un rapporto di lunga durata, o matrimoniale, occorrono tre importanti elementi:

- Essere innamorati
- Aver trovato la persona giusta
- Essere disponibili all'amore

Prendiamone in esame uno alla volta.