

## A SCUOLA DI COPPIA

### 10 mini lezioni per imparare a vivere in due come se fossimo uno

Silvio Rossi

#### Introduzione

Queste dieci mini lezioni, una specie di corso tascabile per una vita di coppia più gratificante, vi diranno cose talvolta evidenti. Ma è sempre sull'evidenza che saltano o si rinsaldano i rapporti. Intanto costruiamo le basi poi, tutto il resto.

Sarà un'esperienza interessante e proficua provare a metterle in pratica, gradualmente, una dopo l'altra. Attenzione: al termine potreste anche scoprire che le vostre opinioni sulla coppia erano immotivatamente pessimiste, ma non dispiacetevi del tempo perso, d'ora in poi dateci sotto!

#### 1. L'altro prima di tutto

Cominciamo la prima lezione mettendo le cose in chiaro. L'egoismo, padre di ogni lotta per la supremazia, è la tomba dell'amore. Già sufficientemente dannoso in ogni campo del vivere umano, questo difetto - che porta a pensare solo a se stessi e a darsi sempre la precedenza - può da solo portare all'autodistruzione una coppia affiatata. Da ciò deriva un'ovvia conclusione: chi vuole realmente imparare a vivere in due trovando in ciò la felicità, deve capire che il suo nemico più subdolo è l'egoismo.

Nella vita di coppia esso si manifesta in molti modi, ma alla base c'è sempre la ricerca del proprio interesse, passando sopra a quello dell'altro. Sia che si tratti di cucina, di sesso, di educazione dei figli.

L'obiettivo deve essere quello di cambiare prospettiva e mettere il partner sopra ogni altra cosa. Bisogna essere disposti a fare anche delle pesanti rinunce in vista della felicità dell'altro. A cominciare da ciò che è più semplice, come per esempio cucinare un piatto che a voi non piace, ma a lui sì, per farlo contento. Se entrambi sapranno combattere il loro egoismo, nella coppia le cose cominceranno a prendere la giusta piega.

#### 2. Silenzio, si ascolta.

Il giorno si corre a destra e sinistra, tra ufficio, palestra, casa, scuola, traffico e telefoni. La sera, stanchi morti, ci si butta sul letto. Se è il fine settimana si tenta una botta di vita con svago serale e prestazioni sessuali da rianimazione.

A queste condizioni con il partner non si parla. Tutt'al più ci si mette d'accordo su problemi pratici e basta. Bisogna recuperare il tempo per la coppia.

Due persone che vogliono vivere fisicamente e psicologicamente insieme hanno la vitale necessità di dedicare un po' del loro tempo a costruirsi un clima di intimità e di unione. Per questo è indispensabile ritagliarsi ogni giorno uno spazio di dialogo profondo in cui ritrovarsi nella verità del proprio rapporto.

Ogni coppia deciderà come fare praticamente, ma rispetterà con puntiglio la seguente regola: niente di così importante può accadere da toglierci i nostri 15 minuti giornalieri di intimità e dialogo. 15 minuti per raccontarsi, per ascoltare l'altro/a, per sorridersi, per piangere, per giocare. Per riscoprire e riconfermare i motivi del loro stare insieme.

#### 3. Buon giorno, come stai?

Nelle coppie non proprio più di primo pelo, sembra che oltre la novità si tenda gradualmente a perdere anche la buona educazione. Così capita che la mattina ci si alzi dal letto senza nemmeno guardarsi in faccia. E che l'abitudine abbia reso superfluo ogni segno di interessamento verso l'altro. Probabilmente se si visse da soli con un criceto o con un iguana gli si dedicherebbe più attenzione di quella riservata al partner.

Dire semplicemente: “Buon giorno, tome stai?” o “Hai dormito bene?” vuol significare che vicino a noi c’è un essere umano che ci sta a cuore e che valutiamo certamente più importante della tappezzeria. I manchi la piantino di pensare che l’uomo vero non deve avere queste delicatezze, e le donne - occupate spesso da preoccupazioni di tipo diverso - non abbiano timore delle risposte mugugate: sotto il broncio, lui, gradisce.

#### **4. Aspetta, ti accompagno.**

Probabilmente gli ultimi film in cui si vedeva la moglie accompagnare alla porta il marito che andava a lavoro (o viceversa) sono datati molto indietro nel tempo. Sarà demodè, sarà retro’, ma se ci tengo al mio partner e’ inevitabile che mi dispiaccia che si allontani. D’accordo, e’ normale che vada a lavoro o a far la spesa, e’ scontato che non stara’ via dei mesi. Ma con questo? Perché non dedicargli qualche passo in più e un bacio per dirgli che lascia la sua casa, ma non il suo amore? Così che la sera, al ritorno, non si ritrovino due stanchezze incomunicabili e fredde, ma si riapra il contatto lì dove lo si era sospeso.

Per usare un’immagine un po’ lirica, diciamo che il bacio della mattina apre una parentesi in cui inseriamo le attività quotidiane e il bacio serale la chiude. Ricordiamo così che gli impegni lavorativi o di studio, per quanto vasti, non devono mai soppiantare la dimensione affettivo/psicologica (il lavoro per la coppia e non la coppia per il lavoro).

#### **5. Spezza la giornata per non spezzare la coppia.**

Per molte persone stare insieme vuol dire essere in coppia. Ma tra essere in coppia ed "essere coppia" c’è una bella differenza. Nel primo caso, anche se vivono insieme, sono sempre separate. Nel secondo e’ come se si incorporassero in una unita’ che vive di vita propria e che e’ qualcosa di diverso (e sicuramente più gratificante) della semplice somma di due persone.

Chi vive la coppia in questo modo non può non sentire la necessita’ di spezzare la giornata con un contatto, anche breve con il partner. Basta una telefonata per fare il punto della giornata, per scaricare le tensioni, per avere o dare un sostegno nei problemi. La telefonata quotidiana non e’ un obbligo, e’ un piacere, e’ sentirsi uniti anche se si e’ da soli, e’ un caffè psicologico.

#### **6. I problemi a meta’.**

Sia nella vita a due come in quella da single non mancano mai difficoltà. Ma nel caso di una coppia, i problemi non sono mai individuali. Essendo la coppia una unita’, quando nasce qualche intoppo si riflette sempre su tutti e due, a prescindere da quale partner lo abbia prodotto.

Bisognerebbe tener presente che quando io sto male, inevitabilmente anche l’altro subisce dei disagi, quindi non posso tenerlo fuori dalla mia vita - per qualsiasi motivo io lo faccia. Sarebbe più costruttivo farlo partecipe e chiedere il suo aiuto per la soluzione.

La coppia funziona in questo modo, e se qualcuno e’ abituato a lasciare che l’altro se la sbrighi con i suoi guai si corregga, oppure abbandoni l’idea di crearsi una relazione stabile e duratura. Non sarebbe in grado di portarla avanti.

Potrebbe sorgere un’obiezione: ho già i miei problemi e mi devo occupare anche di quelli dell’altro? Certo, ma non dimentichiamo che pure l’altro si deve occupare di quelli miei. Il carico rimane sempre quello, ma l’esperienza di condivisione unisce ancor più la coppia.

#### **7. Blocca il mondo e la sua invadenza.**

Tutto ciò che sta al di fuori della coppia, e che chiameremo genericamente “mondo” e’ l’ambiente in cui questa vive, si sviluppa e interagisce. E’ come la terra per una pianta, e’ una fonte di alimentazione. Ma, attenzione: se la pianta si nutre ininterrottamente, senza fermarsi per digerire e per trasformare il nutrimento in energia, muore.

Il mondo e’ fonte di alimentazione ed energia per la coppia, ma da’ cibo ipercalorico, va preso a piccole dosi. E’ necessario sapersi difendere da un’invadenza eccessiva che rischierebbe di ingolfare i delicati equilibri della vita a due.

Qualche astinenza televisiva sarebbe estremamente salutare. Così come un bel digiuno di cellulari

e fax al di fuori delle ore lavorative. Non parliamo poi del salto della discoteca che, contrariamente ai salti in discoteca, può regalare dei fine settimana alternativi e più soddisfacenti. Basta poco a tenere a bada il mondo, è sufficiente ricordare che la nostra coppia è un bene prezioso e che buttare tempo per cose il più delle volte inutili è dannoso - ci priva solo del suo godimento.

### **8. Saper chiedere scusa: il segreto della felicità.**

Alzi la mano chi non ha mai sognato la propria coppia come la più perfetta e riuscita al mondo. E alzi la mano chi non è mai stato deluso dalla realtà. Il fatto è che di errori ne facciamo tutti e che ogni momento possiamo fare cose che dispiacciono all'altro. Ma la cosa grave è che uno (chi subisce) si chiude a riccio negando il suo perdono e l'altro (il colpevole) non è pronto a riconoscere i suoi torti e a chiedere scusa. Allora si innesca un circuito di ripicche e vendette col quale finisce che tutti perdono.

Chiedere scusa oltre che un ottimo esercizio di umiltà è una pratica di autoanalisi fenomenale. Obbliga a guardarsi allo specchio impietosamente, ma dà la forza per riprendere il cammino con sicurezza e senza sensi di colpa bloccanti. Oltre a questo - e scusate se è poco - accresce l'amore e la fiducia reciproca. L'importante è che le scuse siano accompagnate da sincera volontà di riparazione e cambiamento.

NB. Chiedere scusa può essere necessario anche verso i propri figli. Probabilmente non esiste una forma più perfetta di educazione.

### **9. I nostri rituali, il nostro stile.**

Ogni persona ha, generalmente, delle abitudini e uno stile che ad un certo punto diventano un suo marchio di fabbrica inconfondibile, la rendono unica e riconoscibile.

Anche la coppia nel corso del tempo matura dei rituali e dei gesti tipici che la caratterizzano. Può essere anche un particolare gergo compreso solo dai partner, o addirittura un modo di risolvere i problemi seguendo uno stile di ragionamento suo proprio.

Può essere un gioco divertente scoprire insieme le espressioni tipiche della propria coppia, ricercare tutti gli aspetti che la rendono diversa dalle altre. È un gioco, ma è anche un esercizio molto utile per crescere sempre più nel rapporto a due. Infatti praticandolo ci accorgiamo di quanto la coppia ci ha arricchito e caratterizzato, vediamo come non siamo più "due fra tanti", ma possediamo una fisionomia ben strutturata. Se questo ci porterà a sviluppare una sana gelosia del nostro stile di stare insieme, non potrà che arrecare beneficio al nostro rapporto.

### **10. La libertà. In due è meglio.**

Nel momento in cui decido di concretizzare una relazione non posso più pensare di vivere nello stesso modo di prima. Questo vale anche per la libertà. Se prima potevo fare quello che volevo senza rendere conto a nessuno (posto che questo si possa chiamare libertà) dopo, le cose cambiano. Libertà in coppia vuol dire non giudicare l'altro, ma aiutarlo a migliorarsi. Vuol dire Non imporre la propria volontà, ma discutere fino a trovare una soluzione condivisibile. Se a questo non si arriva libertà vuol dire dare fiducia al buon senso dell'altro e lasciarsi guidare - e se si sbaglia, pazienza - comunque la coppia ha vinto. Vuol dire comprendere che in coppia o si è felici in due o si è scontenti in due, vuol dire amare la diversità di opinioni, di gusti, di comportamenti, perché questa diversità non ci limita, ma ci completa e ci fa crescere.