CORONAVIRUS

In isolamento la coppia scoppia?

Dopo l'epidemia e le settimane di quarantena domestica, in Cina c'è stato un boom di divorzi... cerchiamo di capire quali sono i punti deboli delle coppie "recluse"

30 MARZO 2020 · DI ANGELO MUSSO · TEMPO DI LETTURA: 6 MINUTI

Pima parte –
Dal ex incubatore del Covid 19, ovvero dalla Cina sempre più misteriosa, ci giungono notizie di ulteriori effetti collaterali inquietanti dell'epidemia. Pare che le coppie di coniugi, obbligate alla convivenza forzata, alla fine della quarantena siano corse in massa a chiedere separazioni e divorzi.

Se avvenisse anche da noi sarebbe proprio un bell'affare per avvocati e tribunali, quando riapriranno. Probabile, invece, che gli italiani obbligati a stare

a casa sappiano ingegnarsi per [illegible] il partner e pianificare nuove intese affettive e sessuali.
Comunque sia proviamo a considerare le due eventualità dello stare insieme agli arresti domiciliari: o si litiga… o si fa l'amore?

Vediamo perché si litiga

Stando alle notizie che giungono da Pechino, questi cinesi a casa insieme tutto il giorno, pare che quando perché entrambi, prima della quarantena, erano impegnati nel lavoro fuori casa e non notavano i difetti reciproci. Come ai tempi dell'innamoramento non si immaginavano neanche che il partner li avesse.

Studiando i comportamenti dei cinesi, pare che sia proprio la vicinanza che provoca la delusione e che attiva rabbia e risentimento. A mano a mano che si ri-scoprono i difetti del partner, passano in second'ordine i loro pregi.

La coppia per andare d'accordo ha necessità di concentrarsi sempre e soltanto sui pregi. Spesso si litiga per stupidaggini proprio perché, senza rendersene conto, si è concentrati sulle qualità negative del partner, dimenticando le qualità positive ormai date per scontate.

Se il partner brontolone smettesse di guardare i difetti dell'altro, la coppia scoppierebbe di salute anziché di rabbia. Le crisi diventerebbero rare e senza conseguenze gravi. Se, per esempio, vostra moglie, vedendovi stare per ore e ore davanti al computer senza mai alzarvi, v'invita a dialogare (quasi sempre di scemenze), anziché rispondere che avete da fare dovreste ringraziare e seguirla con interesse, senza discutere, perché vi sta dando la possibilità di coinvolgervi nuovamente in un rapporto di coppia.

Come insegna il neurologo Giacomo Rizzolati, vedere i difetti anziché i pregi del partner (e delle persone in generale) ci si predispone negativamente nei loro confronti e ciò non porta a niente di buono, anzi diventa una profezia distruttiva!

In coppia, se uno dei due tiene il muso, anche l'altro partner sarà costretto a stare con il muso; se invece sorridiamo, stimoliamo sicuramente l'altro a sorridere. Se ci rivolgiamo con un modo di fare gentile, è molto probabile ricevere comportamenti più gentili. Se invece vi rivolgete al partner con arroganza e con rabbia, anche l'altro sarà costretto, dall'automatismo dei neuroni a specchio... a non essere da meno.

Ovviamente, quando i pregi del partner vengono dimenticati, qualunque mancanza di delicatezza diventa offensiva ed è inevitabile che, crollando le illusioni, cresca di pari passo il rimpianto e il risentimento.

Quando ci si fa un giudizio negativo del proprio partner, la coppia non c'è più... Perché non c'è più amore, fiducia, attrazione, collaborazione e rispetto reciproco.
Si entra nella routine del rapporto di coppia ricco di problemi esistenziali. E con tali stati d'animo si proietta tensione nervosa distruttiva sul partner che, inevitabilmente, o soffre chiudendosi in se stesso, oppure restituisce l'energia negativa.

L'atteggiamento più sbagliato

È quello del partner che vuole avere sempre ragione perché entra in conflitto per ogni minima questione. La rigidità di carattere distrugge ogni relazione. Impuntarsi, ostinarsi, non cedere mai è segno d'infantilismo e di nevrosi galoppante! Ovviamente chi è accecato dalla rabbia (come dall'odio o dall'invidia) non vede l'ora di allontanarsi e di separarsi...

Allora, non è preferibile fare un piccolo sacrificio quando si è ancora in tempo? La pazienza e l'umiltà con il rispetto reciproco sono le migliori medicine per la coppia, e non solo. Lo sfogo fa bene, ma la lotta e la rabbia incontenibile fanno tantissimo male non solo a chi subisce, alla vittima, ma anche al carnefice. Anche perché spesso i ruoli s'invertono.

Lasciar correre e sorvolare è l'atteggiamento del saggio e del più forte. L'atteggiamento giusto in ogni circostanza della vita è la flessibilità, la fiducia, la comprensione, il dialogo e il rispetto reciproco. Quando manca il dialogo e la comprensione nella coppia, sorge all'orizzonte, come per incanto un altro uomo o un'altra donna

---

I problemi nelle coppie, quindi, sorgono soprattutto quando si guardano soltanto i difetti. Ci sono, tuttavia, dei "trucchi" e dei piccoli consigli per ri-conquistarsi a vicenda, proprio in questi momenti di convivenza forzata e li vedremo domani.

(1 – Continua)

= = Il dottor Angelo Musso è psicologo e psicoterapeuta a Torino. Incaricato di Psicodiagnostica e Psicoterapia presso la S.S. di Psicologia e Psicopatologia dello Sviluppo dell'ASLCN1.

Facebook Messenger Twitter

CINA | CONIUGI | COPPIA | CORONAVIRUS | DIVORZI | GIACOMO RIZZOLATI | ISOLAMENTO | PARTNER | QUARANTENA | SEPARAZIONI

POTREBBERO INTERESSARTI...

Il mal di fegato di Travaglio
4 APRILE 2020

Ansia da reclusione: ma quanto dura?
4 APRILE 2020

Il silenzio dei media sui polacchi in Italia
4 APRILE 2020

ANGELO MUSSO ULTIMI ARTICOLI

INNOVAZIONE

Video-conferenze: attenti a Zoom

Chi organizza gli incontri su questa piattaforma può avere il potere di registrare, salvare, condividere le informazioni... e persino controllare quello che state facendo

30 MARZO 2020 · DI RACHELE ZINZOCCHI · TEMPO DI LETTURA: 7 MINUTI

Prima parte –
Riunioni online e video chiamate di gruppo: un'abitudine divenuta ormai tale per moltissimi, in tempi di coronavirus e smart working. Quanto, però, videocalls e webinar sono affidabili in termini di privacy? Se non te lo sei mai chiesto, o non ci hai mai neppure pensato, è giunto il momento di farlo.