

starbene **psicologia**
SFIDE

SE VUOI FAR DURARE LA COPPIA, NIENTE BATTUTINE

Il segreto di un legame solido è tenere lontane frasi sprezzanti e critiche acide. Lo dice uno studio scientifico

di Barbara Gabbrielli

LA TESI Alzare gli occhi al cielo quando il partner fa qualcosa che non approvi, inchiodarlo con battute sarcastiche, criticarlo con commenti acidi... Potrebbero apparire atteggiamenti innocui, dettati dal nervosismo o dal bisogno di suscitare una reazione, ma invece sono letali per la coppia. Soprattutto quando diventano l'unico modo con cui cerchi di risolvere problemi e divergenze. Perché **il disprezzo, anche se mascherato da ironia, danneggia l'intesa e crea una distanza tra te e il tuo partner**, che ha forti possibilità di trasformarsi in una crepa incolmabile.

LA DIMOSTRAZIONE Secondo uno studio condotto per oltre 40 anni dal team di John Gottman, professore di psicologia a Washington e fondatore del *Seattle Marital and Family Institute* di New York, i comportamenti sprezzanti sono importanti indicatori di un imminente divorzio. Sotto la lente è finito un gran numero di coppie. Radiografando le dinamiche delle loro discussioni, lo studioso ha potuto individuare i fattori chiave che preannunciano la rottura. **Il disprezzo è al primo posto, seguito dalla tendenza a criticare.** Secondo Gottman, se in una conversazione di 15 minuti un partner assume quattro o cinque volte l'espressione di disgusto, la coppia ha una probabilità del 98 per cento di separarsi. «Il disprezzo lede l'autostima, fa sentire l'altro imperfetto e rifiutato. E spinge il partner a cercare altrove la gratificazione e la sicurezza che l'altro gli nega», conferma Daniela Rossi, psicoterapeuta e ideatrice con Diego Divenuto del blog *coachingperlacoppia.it*.



PROVACI COSÌ Il disprezzo non è l'arma più efficace per dimostrare il tuo dissenso al partner. Hai qualcosa da dire? Fallo così, è meno graffiante.

Quando sei arrabbiata, tieni a freno la lingua «Spiegare le tue ragioni in preda a emozioni negative ti impedisce di essere ragionevole e di dire le cose in maniera accettabile, senza offese», spiega Rossi.

Parla per te «Non accusare il partner per quello che ha fatto o detto, ma inizia a discuterne parlando in prima persona. Manifestare i tuoi bisogni è molto più produttivo che sottolineare i suoi errori», consiglia la psicoterapeuta.

Non rimandare «Se nella coppia c'è un nodo da sciogliere, affrontalo subito», dice Rossi. «Tenere tutto dentro fa arrivare a un punto in cui non ne puoi più e diventa impossibile non sbottare».

Le frasi da non dire «Ogni volta che esordisci con un «Lo sapevo...», «Sei il solito...» ottieni solo una reazione di difesa da parte del partner: certe espressioni annullano eventuali sforzi che ha fatto per migliorare. Se devi fare una critica, circoscrivila a un episodio specifico.

Attenta all'indifferenza «Non considerare il partner, banalizzare le sue passioni è mortificante tanto quanto una frase cattiva».

www.starbene.it 81