

EMOZIONI scegli la modalità "SAFE"

Condividere quello che proviamo, ma senza fare dell'altro una facile valvola di sfogo, ci fa rimanere autentiche e aumenta la complicità e la sintonia

Chi ha un compagno sa che le situazioni ed emozioni che nascono al di fuori della relazione finiscono inevitabilmente per ripercuotersi al suo interno. Si domanda quindi se sia giusto manifestare al partner senza alcun filtro o freno la rabbia, la tristezza, la frustrazione accumulate nel corso della giornata o se invece non sia preferibile tenersele per sé e gestirle da soli. La soluzione, al solito, sta nel mezzo e consiste nell'**esprimere e comunicare le nostre emozioni** al momento e soprattutto nel modo giusto, così non andrà a scapito della nostra autenticità ma nemmeno del nostro benessere di coppia. Infatti, coinvolgendo il partner senza responsabilizzarlo né stressarlo con richieste o aspettative, potremo trasformare carichi e fragilità in occasioni per rinforzare l'intesa e la stima reciproche.



il grande fraintendimento

La coppia sembra destinata a diventare l'ambito in cui esprimere i propri malesseri urlando e lasciandosi andare al pianto, perché dobbiamo sfogarci e perché è giusto confrontarsi col partner e non tenersi nulla dentro. «In realtà l'idea che con lui non si debbano avere filtri per essere se stessi è il risultato

di un grande fraintendimento» spiega il dottor Francesco Attorre, psichiatra, psicoterapeuta e human potential coach. «Così alla lunga intossichiamo la relazione e ne miniamo le fondamenta. Il partner è una persona con le sue debolezze, limiti, stanchezze, esigenze e con una sua sensibilità.

che nervoso!

Il segreto sta nel vivere le emozioni in modo partecipato ma innocente senza metterci il carico dei pensieri e dell'intenzione che porta a usarle in modo distruttivo. Se siamo arrabbiate e vorremmo che lui se ne accorgesse, il dottor Attorre suggerisce un esercizio: prendiamo un oggetto insignificante e rompiamolo davanti a lui ma senza guardarlo negli occhi. Facciamo a pezzi dei cartoni o delle carte destinate al macero, schiacciamo una bottiglia di plastica dietro l'altra, sbattiamo le stoviglie mentre laviamo i piatti. Richiamando la sua attenzione senza dargli spiegazioni. Lui all'inizio rimarrà stupito ma poi apprezzerà il fatto che stiamo gestendo il problema da sole senza coinvolgerlo direttamente e senza sfogarci su di lui. Empaticamente si riconoscerà in un nostro momento di nervosismo che avrà vissuto anche lui tante volte e non lo giudicherà. Gli facciamo capire che in qualche modo lo stiamo risolvendo quella irritazione, non la portiamo nel rapporto come elemento di tensione latente con la quale sarà costretto a convivere.

Per questo possiamo imparare a manifestargli una nostra emozione forte e autentica perché possa comprenderla e condividerla senza però travolgerlo, caricarlo e responsabilizzarlo. Scegliendo modalità creative e non imponendogli nulla. Se interagiamo col nostro

compagno nel modo giusto, si trasformerà in una risorsa per aiutarci ad affrontare e magari superare rabbia, tristezza e frustrazione. Condividendo una emozione anche negativa nel modo giusto una coppia può crescere a livello di consapevolezza e complicità».

VIETATO *esagerare*

«Prima regola, dobbiamo imparare a dosare la nostra espressività e capire che non ci è concesso fare e dire quello che vogliamo solo perché lui ci conosce e ci ama così come siamo» continua Attorre. «Le parole lasciano sempre un segno. Questo vale in particolar modo quando siamo nervose e scattiamo per qualsiasi cosa lui dica.

O quando siamo furiose per qualcosa che ci è successo. Lo provochiamo per entrare in conflitto e avere così l'opportunità di scaricare l'irritazione su un capro espiatorio. Quando manifestiamo al partner un malessere di qualsiasi tipo, lui potrebbe comunque sentirsi coinvolto anche se non lo è direttamente e cercherà una soluzione a tutti i costi». Di solito è per questo che una semplice manifestazione emotiva femminile che chiede solo di essere ascoltata e compresa si trasforma in un reciproco scambio di accuse.



ti prendo A CUSCINATE

Il fatto di trasferire il nervosismo su un oggetto manifestandolo in modo indiretto crea distacco e una dimensione quasi giocosa nella quale lui può intervenire per favorire la dissoluzione della tensione. Se riusciamo a renderlo complicato, qualsiasi emozione può diventare funzionale alla coppia. Un classico esempio: è sera, siamo al suo fianco davanti alla tv, ci sentiamo inquiete ma lui non percepisce che c'è qualcosa che non va. Invece di rinfacciarglielo in modo stizzito, cominciamo a colpire un cuscino. «La visione di qualcuno che apparentemente senza motivo prende a pugni

il cuscino è così buffa, pur essendo un atto liberatorio, che la cosa finirà a cuscinate dissolvendosi nel gioco» spiega Francesco Attorre. «A volte però l'irritazione sfocia nella rabbia ed è così forte che dobbiamo fare qualcosa di fisico e di intenso per poterla smaltire. La rabbia è portatrice di una grande energia, usiamola come propulsore per fare qualcosa di faticoso come spostare quei dannati scatoloni che sono lì da mesi. Lui ci aiuterà volentieri. Oppure usciamo a fare una corsa nel parco vicino a casa e invitiamolo a venire con noi. Condividerà un nostro momento e magari gli farà pure bene».



delusione e frustrazione

Frustrazione e delusione vanno spesso a braccetto e insieme creano insoddisfazione. Perché capo e colleghi non ci riconoscono il giusto valore, perché parenti e amici ci feriscono e ci annoiano, perché vorremmo ma non possiamo.

La reazione più comune è quella di cercare una compensazione nella coppia. Vogliamo che lui ci gratifichi, pronto a soddisfare le nostre richieste o meglio ancora che ci anticipi con il pensiero.

Che corregga torti e mancanze dando un senso alla nostra giornata. «Se questo non avviene, se lo troviamo sordo, riluttante, deludente a sua volta, queste due emozioni vengono potenziate» sottolinea Attorre. «Per esprimerle in modo positivo e liberatorio andiamo in direzione opposta. Torniamo a casa e chiediamogli cosa ha voglia di fare e poi facciamole con lui mettendoci tutta la nostra attenzione

ed energia. Per rompere il circolo vizioso dell'aspettativa non si può dare nulla per scontato. In questo modo leghiamo l'emozione di partenza a una dinamica che fa sentire l'altro importante, non più chiamato a soddisfare bisogni ma **attivatore di esperienze da condividere.** Creiamo così le condizioni perché lui possa darci spontaneamente qualcosa che ci farà stare bene».

CON LA LACRIMA IN TASCA

Qui la faccenda è più delicata. Non si può essere sempre al top anche se abbiamo un compagno che ci fa stare bene. La vita è piena di situazioni che possono abbassare il nostro tono umorale. Se però questa tristezza la riversiamo sul nostro partner, è probabile che lui si sentirà impotente e inadeguato se non addirittura responsabile del nostro stato d'animo. Nello stesso tempo, qualsiasi sia la causa, abbiamo però il diritto di vivere questa emozione senza reprimerla o nascondere e nel rispetto dei nostri tempi. Se andiamo da lui a cercare conforto e piangiamo senza ritegno sulla sua spalla e tra le sue braccia, non c'è niente di male.

Il rischio, però, è che così la tristezza si prolunghi e si amplifichi anche per noi e che lui finisca col sentirsi in colpa. Anche qui stiamo proiettando sull'altro un nostro stato d'animo e lui è chiamato a farsene carico.

un invito A ENTRARE

«Per comunicare la tristezza in modo costruttivo dobbiamo creare distacco. Non si tratta di fargli trovare la casa immersa nel buio e in un lugubre silenzio ma di chiuderci in camera ascoltando la nostra musica triste preferita e piangendo o dormendo per tutto il tempo in cui ne sentiremo il bisogno. Lui potrebbe farsi avanti e chiedere cosa c'è: è il momento giusto per parlare di noi perché lo troviamo ricettivo e aperto all'ascolto. Vuole condividere quella situazione perché lo abbiamo avvisato di un nostro stato d'animo senza forzarlo a fare qualcosa. Possiamo essere noi a cominciare mandandogli qualche emoticon o immagine su whatsapp».

IN ASCOLTO

«Possiamo anche farci trovare mentre cantiamo o suoniamo una canzone malinconica, o scriviamo un testo. Facendo qualcosa di bello e creativo, esprimiamo una emozione negativa sublimandola e senza farsene travolgere, in modo autentico e coerente e al contempo dando a lui la possibilità di parteciparvi in modalità "safe". La nostra tristezza offre così una dimensione di complicità e di crescita alla coppia. In tutti i casi ricordiamo che le emozioni sono come delle stanze tutte nostre dentro alle quali il nostro partner non deve essere costretto ma invitato a entrare per potersi trovare a proprio agio» conclude il dottor Francesco Attorre.

Francesca Tozzi