

L'esperto: "Il segreto di una coppia felice"

Marco Scarmagnani (mediatore e consulente familiare): "Innanzitutto evitare le posizioni di superiorità."

San Valentino, festa degli innamorati. Una celebrazione che molto spesso **viene vissuta come un obbligo a dimostrare il proprio amore** verso la dolce metà con tripudi di palloncini, mazzi di fiori, cioccolatini e altri prodotti, tutti rigorosamente a forma di cuore. La ricorrenza **prende il nome dal santo e martire cristiano** Valentino da Terni. L'associazione con l'amore romantico e gli innamorati, probabilmente, è legata alla leggenda secondo cui il santo mentre era intento a curare il giardino, avrebbe sentito una coppia litigare. Incapace di ignorare il fatto, avrebbe raccolto una rosa e avrebbe chiesto ai due innamorati di tenerlo entrambi per lo stelo, facendo attenzione a non ferirsi con le spine. Qualche tempo dopo, i due innamorati chiesero all'ormai vescovo di Terni **di benedire la loro unione.**

Non c'è rosa senza spine, recita un proverbio italiano. Ma anche le spine - che rappresentano le difficoltà di ogni giorno - possono contribuire a rendere il rapporto di coppia più forte e unito. *In Terris* ne ha parlato con **Marco Scarmagnani**, membro dell'Associazione Comunità Papa Giovanni XXIII e mediatore e consulente familiare, autore del libro "[Tre regole per litigare e altri consigli per una coppia felice](#)", (edizioni Sempre)

Perché le coppie litigano?

"Lo dico con una sorta di slogan, scherzando. Le coppie litigano per colpa delle tre 's': sesso, soldi e... suoceri. Sono tre temi su cui si confrontano. La sessualità è spesso un terreno su cui trovare un accordo è faticoso, sul fronte della gestione del denaro si hanno abitudini differenti, mentre le famiglie di origine sono un tema delicato. La difficoltà a gestire le lontananze o i confini. Questi sono i motivi tecnici, quelli strutturali sono più semplici: la coppia è formata da due individui differenti che non possono andare sempre d'accordo".

Da dove nasce l'esigenza di rivolgersi a un consulente familiare - quindi un estraneo - per risolvere i problemi?

"Solitamente ci si rivolge a una persona esterna al nucleo familiare perché il suo pensiero è più neutro. Ti faccio un esempio: mettiamo che io abbia un problema con mia moglie e vada a chiedere consiglio a mia madre, lei potrebbe avere esperienza, ma il suo pensiero potrebbe essere di parte, anche se non necessariamente a mio favore. Ci si rivolge a un aiuto esterno, più in generale, perché non si riesce ad affrontare un determinato problema. Io paragono il lavoro del consulente a quello del medico di base: se ho la febbre, chiedo anche consiglio a chi mi è vicino, però se il giorno dopo la temperatura si è alzata chiedo aiuto a un dottore. Il consulto esterno è richiesto nel momento in cui, ho provato le cose che conosco io, ho ascoltato consigli di amici e familiari, ho letto un libro, ma il problema rimane. Questo è il momento in cui è necessario rivolgersi ad una figura professionale".

Puoi dirci quali sono le regole "giuste" per affrontare una discussione?

"Intanto è necessaria una dose di umiltà, cioè evitare la tentazione di vincere su tutti i fronti ed evitare di assumere una posizione di superiorità, perché questo lo puoi fare in altri contesti, ma nella coppia non ti conviene mai vincere perché porti la relazione in una posizione di non parità e quindi tu, nel momento in cui hai 'vinto' tutto, in realtà hai perso l'altro. Inoltre, possiamo educarci a dare dei confini al litigio, delle regole, delle modalità con cui esprimiamo la nostra emotività. E' vero che non è del tutto controllabile, ma è educabile. Il consiglio principale è quello di tagliare corto. La coppia felice è quella che riesce a troncare velocemente una discussione. Ci sono delle ricerche che hanno messo in evidenza che non ci sono differenze sostanziali nel numero di conflitti tra le coppie felici e quelle disfunzionali, litigano lo stesso numero di volte. L'unica differenza è che le coppie felici riescono a chiudere abbastanza in fretta i conflitti. E anche su questo ci si può educare, si fa con l'allenamento come tutte le cose".

A volte per evitare un litigio, si rinuncia ad esprimere la propria opinione. Quali possono essere le conseguenze di questo atteggiamento?

"Dipende dal tema. Sono d'accordo che alcune volte è opportuno lasciar perdere perché non possiamo impuntarci su tutto. L'arte del lasciar correre, per cose di poco conto ci sta. E' sana questa cosa. Certo non un principio applicabile a tutto, perché se il conflitto diventa latente la conseguenza è l'allontanamento all'interno della coppia. Da un estremo c'è il litigare per ogni cosa, dall'altro il nascondere la polvere sotto il tappeto. Dobbiamo posizionarci nel mezzo. Bisogna saper navigare tra le due posizioni".

Lo scontro e il confronto contribuiscono alla crescita della coppia?

"Decisamente, siamo in coppia apposta. L'assenza di confronto lascia entrambi nella nostra posizione iniziale. Siccome anche la relazione è un processo di crescita, se non c'è confronto rimango sempre nella mia zona di comfort. Questo processo non è facile per nessuno. Schopenhauer utilizzava la metafora dei porcospini che quando sono troppo vicini si pungono, mentre se stanno lontani hanno freddo".

Sempre più spesso le coppie preferiscono la convivenza al matrimonio. Come mai?

"Molti dicono che così facendo intendono fare una prova. Personalmente non sono d'accordo: il matrimonio si può provare solo vivendolo, tant'è che ci sono delle coppie che prima convivono e nel momento in cui si sposano, si separano. Prendere un impegno formale cambia la prospettiva. Il pensiero che la convivenza sia una semplice prova fa sopportare meglio le difficoltà, quando ti legghi, invece, lo stesso problema potrebbe dare più fastidio".

Durante un incontro con i fidanzati, Papa Francesco ha affermato che per mantenere in salute la vita di coppia non devono mai mancare le parole "permesso, scusa e grazie". Perché sono così importanti?

"Papa Francesco è molto saggio, non solo per quel che riguarda i fidanzati ma anche nella pastorale. Io trovo che Amoris Laetitia sia un documento veramente bello e spettacolare.

Si vede che il Pontefice ha una grande esperienza pastorale, si vede che è stato vicino alle persone. Si tratta di tre parole semplici di buonsenso, che esprimono la dolcezza dello stare insieme. Se nella vita quotidiana sono parole di cortesia all'interno della coppia si trasformano quasi in una carezza. Amoris Laetitia fa emergere proprio l'importanza dell'essere teneri, ma allo stesso tempo anche forti. L'amore non solo qualcosa di sdolcinato, a volte si ricevono anche parole non dolci o delle delusioni; in questo caso non bisogna crollare, tirare fuori il carattere".

Manuela Petrini

14 febbraio 2019

<https://www.interris.it/sociale/l-esperto--il-segreto-di-una-coppia-felice>