



IL PARERE
DELL'ESPERTO



Dott.ssa
Giuseppina Barbero
Psicologa-psicoterapeuta
Formatrice presso la Scuola
Superiore di Sessuologia
Clinica di Torino

L'importanza della **COMUNICAZIONE** NELLA COPPIA

Il nostro esperto risponde ai dubbi di una
lettrice riguardo al rapporto di coppia

Vorrei saperne di più su quello
che accade in una coppia che ha tutte le
credenziali per essere perfetta e poi uno
dei due si accorge che il suo partner,
pur dichiarandosi appagato al 100%, non
lo è per niente. Grazie. **Angela**

Gentile Signora Angela,
lo spunto che offre la sua domanda
è molto interessante, perché ci fa
riflettere sulla possibilità che, anche
nell'ambito di una conoscenza del
proprio partner approfondita e
consolidata negli anni, come
penso sia la sua, ci possa
essere qualcosa che "sfugge"
alla nostra percezione.

Come può accadere? Per
esperienza le dico che è difficile
avere sempre il polso della
situazione, anche nelle coppie più
collaudate e in quelle "perfette"
(o perlomeno tali in apparenza).
L'intesa e la comunicazione fra
due persone sono infatti basate su
molti fattori: cose dette, innanzitutto,
ma anche tante cose "non dette"
per difficoltà ad aprirsi, per paura
di essere fraintesi, per non ferire il
partner, ma talvolta semplicemente
perché non si è ancora coscienti
del disagio che si sta vivendo.

A questo punto è anche
importante chiedersi: "è proprio

**vero che non abbiamo avuto
alcun sentore del disagio o
non l'abbiamo voluto prendere
in considerazione?"**. Quando
pongo questa domanda alle
coppie che ho in terapia, spesso
emerge che effettivamente nel
corso della vita di coppia si
sono verificati piccoli episodi,
in apparenza passati o
trascurabili, che non avevano
destato alcun sospetto, ma che
nel tempo hanno sedimentato
rancori, diffidenze o, peggio
ancora, indifferenza.

Inoltre, nel ciclo di vita della
coppia, dai primi incontri
al progetto di convivenza o
matrimonio, alla crescita dei figli,
molto spesso ci si dimentica
che la **coppia è un'entità**
dotata di vita propria che va
coltivata giorno per giorno e
ci si occupa invece di tutt'altro
(lavoro, carriera, soldi, figli, sport...) dando per scontato che la
coppia comunque esista una
volta per tutte e si "autoconservi".

Questo per dirle che l'attenzione
sulla propria relazione di coppia
non può essere "spontaneamente"
costante, anzi, muta in base a
una serie di variabili soggettive
e oggettive, che determinano
la nostra ricettività del momento.
Le sedute di **consulenza di
coppia** spesso aiutano a rileggere
quella che è stata la **dinamica
relazionale** della coppia nel
tempo per spiegare quello che
sta succedendo oggi.

Pertanto ora la incoraggio
innanzitutto a non amareggiarsi,
anche se si sente delusa,
confusa e "tradita" da quella
che può sembrare una mancanza
di sincerità da parte del suo
partner.

È il momento di "riprogrammare"
la relazione sulla base di nuovi
approcci e di **momenti dedicati
esclusivamente a voi** e alla
vostra intimità, per ritrovare una
reciproca apertura e soddisfazione
che possa durare nel tempo.

