



La rubrica è a cura del **Dottor Andrea Ronconi, Psicologo, Sessuologo e Psicoterapeuta della Coppia** (foto). **Riceve a Rimini, Cattolica e Rep. di S. Marino.**

Per avere una risposta dal Dr. Ronconi, inviate le vostre domande a: [redazione@riminidonna.com](mailto:redazione@riminidonna.com) oppure a [ronconiandrea@hotmail.com](mailto:ronconiandrea@hotmail.com) specificando nell'oggetto: LA POSTA PER LEI, LUI, LA COPPIA.

Le informazioni presentate non devono in alcun modo essere considerate a scopo diagnostico o terapeutico e sostituire la necessità di richiedere una consultazione professionale. Devono pertanto essere intese solo come un contributo di informazione sui temi riguardanti la psicologia individuale, delle relazioni amorose e sessualità. I nomi usati nel rispondere ai lettori sono di fantasia nel rispetto della loro privacy, per ogni altro chiarimento il dottore è reperibile al numero **335. 6300997** o al sito [www.psicologia-sessuologia.it](http://www.psicologia-sessuologia.it).

# Amore, questo sconosciuto

*Caro Dottore,*

*ho 27 anni e convivo con il mio ragazzo, coetaneo, da ormai 4 anni. Mi ritengo fortunata in amore, la sessualità va bene per entrambi ma quello che ultimamente sembra disturbarci sono le nostre difficoltà a comunicare serenamente quando la vita quotidiana ci chiede di risolvere anche i più piccoli problemi o fare delle scelte. Potrebbe darci alcuni spunti per affrontare meglio questi momenti di tensione?*

*Claudia, Rimini*

Gentilissima Claudia, il fatto che lei nella sua mail abbia utilizzato il plurale mi fa constatare come abbia già assunto un atteggiamento appropriato per affrontare le vostre, attuali, difficoltà di coppia. Gli attriti e le tensioni sorte nello scambio comunicativo finalizzato alla soluzione di problemi coinvolgono e responsabilizzano, parimenti, entrambi i partner. Non potendo qui, come invece sarebbe stato fattibile in una consulenza di coppia, articolare e chiarire al meglio la natura e l'evoluzione nel tempo delle vostre difficoltà, posso solo darvi alcuni semplici accorgimenti/stimoli per sperimentarvi diversamente. I°) limitatevi ad affrontare un problema alla volta, rimanendo concentrati sul presente cercando di mettervi anche nei "panni" dell'altro. Durante la soluzione di problemi relazionali può verificarsi che uno dei due partner non si limiti a descrivere all'altro il problema attuale, ma lo appesantisca comunicando, nella stessa occasione, problemi che appartengono al passato e che a sua detta non sono stati ancora risolti o chiariti. La capacità di comprendere il punto di vista dell'altro anche se non lo condividiamo per nulla o in parte è legata all'abilità di mettersi nei suoi panni e ascoltarci da "fuori". II°) mentre l'altro parla ascoltatelo attentamente senza dare per scontato che cosa vi sta per dire, senza interromperlo e concentrandovi su come risolvere il problema in una prospettiva di miglioramento della qualità della vita di coppia. Durante le discussioni alcune persone possono reagire irrazionalmente per affermare il proprio punto di vista a tutti i costi, come se fosse una competizione per assumere il potere di decidere sull'altro o una gara per chi a più ragione, o peg-

gio ancora, un modo per colpevolizzare l'altro e punirlo per una presunta offesa subita. III°) nel dialogo a due evitate di usare termini come "mai", "sempre", ecc., e quando parlate dei vostri bisogni fatelo chiaramente con esempi semplici e usando prima persona singolare, per es.: "io credo...io penso che". Parlare semplicemente ed in prima persona facilita la comprensione reciproca e diminuisce il rischio di confusione e fraintendimenti. Usare avverbi che rappresentino più realisticamente i fatti raccontati aumenta la probabilità che l'interlocutore comprenda la vera misura del disagio che si vuole comunicare a lui o a lei senza però esasperarlo. Mentre esagerare la frequenza e la misura del vostro disagio aumenta la probabilità di non essere creduti e di innescare una reazione che potrebbe contribuire a una escalation distruttiva, dolorosa per entrambi. IV°) per quanto possibile cercate un momento di relativa calma per affrontare discussioni e soluzione di problemi che prevedono una certa tensione, nel comunicare fra voi utilizzate un tono di voce basso guardandovi negli occhi ed evitando di fare altre cose contemporaneamente. Iniziare una discussione importante in un clima sereno diminuisce la probabilità che si possa accendere la miccia del conflitto aperto, così come parlare con tono pacato e calmo mantenendo l'attenzione sul partner aumenta la possibilità di reazioni positive e costruttive da parte dell'altro. Ci sono altre modalità più articolate e strutturate di risolvere i problemi insieme come esistono una serie di regole per migliorare la comunicazione fra partner ma che per essere apprese chiederebbero il sostegno di uno psicoterapeuta della coppia. ■