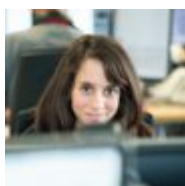


10 Marzo 2020

La dura prova delle coppie in quarantena: ecco come evitare i litigi



BY LIVIA LIBERATORE

Prima del lockdown il tempo insieme si limitava a un paio di ore davanti alla televisione la sera dopo cena, adesso, con il **lockdown da Coronavirus**, alcune coppie si ritrovano a dover condividere lo spazio stretto di un appartamento per tutto il giorno.

Il tempo per abbracciarsi sul divano che prima era magico perché scarso in una routine di impegni fuori casa, perde ora un po' del suo fascino. Alla gioia di potersi vedere spesso e di fare piccole attività casalinghe insieme si aggiungono delle **possibilità infinite di litigare**.

Chi è lontano dal partner in questi giorni di isolamento invidia come non mai le coppie che convivono: la possibilità di condividere un momento difficile come questo, di mettere a posto insieme la libreria e di **sfinarsi di serie tv** sul divano invece che commentarle su WhatsApp ci sembrano gesti di romanticismo estremo a noi preclusi.

Ma molti amici a cui ho parlato della crudeltà degli amori a distanza a causa dell'isolamento mi hanno detto che non è tutto una fiaba da sogno. Anzi. **Spazi da ridefinire**, aspetti del carattere che sotto lo stress da lockdown escono fuori al massimo della potenza, vecchi rancori che riesplodono. Non ci sono più i weekend fuori porta, le serate con gli amici a dare stimoli, le mostre da guardare a inserire varietà nei programmi e a smorzare la tensione fra i partner.

"Il problema non è in sé il trascorrere tanto tempo a casa, sono gli spazi fisici", chiarisce Adelia Lucattini, psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana, "più gli spazi sono ridotti e maggiori sono le possibilità di conflitto proprio perché è più difficile trovare quei **momenti d'intimità** con se stessi necessari per andare avanti".

"Gli **effetti dell'isolamento** sulla coppia possono essere opposti, si può avere un'intensificazione dei conflitti o una rarefazione dei rapporti e degli scambi affettivi come un tentativo di isolarsi per mantenere intatta la propria identità, per non confondersi con l'altro e per non perdere il contatto con aspetti di sé indispensabili per vivere serenamente".

Le tre aree della coppia

Adelia Lucattini ci spiega che esistono tre grandi aree psichiche in una coppia. L'**area di piena condivisione** comprende le cose che accomunano i due partner, gli obiettivi, i progetti, gli interessi, l'attrazione sessuale, e "quel quid di specifico e anche un po' magico che contraddistingue due persone che si amano".

Le **aree di compromesso** sono tutti quei conflitti e disagi c'è richiesto uno sforzo di adattamento e di contrattazione. Frizioni che nascono da diversità di abitudini, diversa provenienza familiare, un modo diverso di gestire la vita quotidiana, gli orari, la casa e la socialità.

Le **aree di non condivisione** invece sono quelle aree personali di ognuno dei due partner che non sono conciliabili con l'altro, né devono esserlo: "sono quelle abitudini che ciascuno vive per conto proprio, uno gioca a tennis e l'altro a burraco, l'uno ama la palestra e l'altro andare in bicicletta.

"Poter coltivare questi attività è indispensabile poiché sono un nutrimento per la mente e una **ricarica di energie positive** fisiche e mentali che sostengono per poter far fronte ai propri impegni lavorativi e familiari ma che soprattutto ricostituiscono le energie psichiche necessarie per l'adattamento alla vita di coppia perché non scoppino conflitti proprio nell'area di compromesso", spiega Lucattini.

Perché si litiga

David e Giovanna abitano a Torino e hanno entrambi 29 anni. Hanno cominciato a convivere nel loro nuovo appartamento due settimane prima dell'inizio del lockdown e in questi giorni hanno qualche problema a capirsi. "Lei si lamenta per qualsiasi cosa faccio", ci confessa David, "se preparo le patatine per fare un aperitivo insieme sono troppo bruciate, se sistemo gli scaffali del bagno, non è nel modo in cui vuole lei. E non capisco perché lei **non voglia partecipare ai flash mob** dai balconi organizzati in questi giorni, dice che odia la musica troppo forte".

D'altra parte Giovanna la vede in modo diverso: "Da quando è cominciato l'isolamento, **David è iperattivo**, credo che sia emozionato perché la situazione è nuova. So che vuole essere carino con me ma io ho bisogno di calma e silenzio per elaborare quello che sta succedendo al nostro Paese".

Sembra che la convivenza forzata tiri fuori i lati peggiori di noi. Dall'esperienza delle coppie che ci hanno raccontato gli effetti del lockdown sul loro rapporto, gli scontri più frequenti sono sulla gestione dei doveri di casa e la condivisione del carico mentale, dei **tempi di smart working** o dello studio e su temi legati al modo di vivere il lockdown stesso.

C'è infatti chi sente di più lo spirito di comunità e chi preferisce riflettere da solo, chi è più preoccupato dalle notizie sui contagi e **chi cerca di essere positivo**, chi resterebbe sempre chiuso in casa con la spesa da fare tramite app e chi invece non può fare a meno dell'uscita in quartiere, quali protezioni adottare nel momento in cui uno dei due deve uscire per andare al supermercato in farmacia.

Un problema che hanno Enrico e Monica, sposati nel 2018, che adesso vivono in un appartamento in affitto alla periferia di Roma. "La casa è molto piccola, la sera dopo il lavoro ho bisogno di uscire per **fare una corsetta** ma Monica non vuole", racconta Enrico, "la strada qui sotto è deserta, non correrei alcun rischio ma lei pensa che sia meglio non andare mai oltre il portone".

Chiara e Dario, 36 anni, discutono per motivi diversi: "Dario telefona spesso al suo socio mentre io sono in videochiamata con i colleghi. **Non si mette le cuffie** e parla a voce molto alta. Mi impedisce di concentrarmi. A volte mette la musica al computer, a volume basso ma la sento lo stesso e mi infastidisce".

La psicoanalista Adelia Lucattini aggiunge altri possibili argomenti di scontro: "Come **scegliere programmi**, serie tv, come gestire il tempo libero in uno spazio confinato, a chi spetta uscire con gli animali domestici e a che ora, quanto è come la casa deve essere ordinata". Insomma, quale che sia il punto della discussione, durante il lockdown un dissidio insignificante rischia di diventare insormontabile e di portarsi avanti per giorni e giorni.

I lati positivi della convivenza forzata

Non ci sono, però, solo litigi: è bene ricordarsi che un periodo come questo non si verificherà più (almeno, speriamo) e quindi sfruttarne i lati positivi per consolidare la relazione. "Affrontare e superare i conflitti consolida e rafforza la coppia, in ogni circostanza", sottolinea Adelia Lucattini, "**la coppia ne esce più forte** e capace di sostenere le possibili difficoltà future. È un tesoretto per i momenti di fatica, tensione di scoraggiamento futuri"

Condividere un momento di paura e grande difficoltà, avvicina emotivamente. "Sono concessi **tempi lunghi per parlare**, per conoscersi meglio, per condividere esperienze per cui di solito non c'è il tempo o la serenità interiore o la mente abbastanza sgombra per dedicarsi all'altro", spiega la psicoanalista.

Un lato positivo è che il conflitto fra amore e carriera, tempo per la relazione e tempo per gli amici diminuisce. È bello poter **fare attività insieme**: anche in un appartamento piccolo è possibile cucinare, ascoltare la musica, dedicarsi al giardinaggio, per esempio.

La convivenza forzata può essere un momento in cui vivere con maggior tranquillità **l'intimità affettiva, emotiva e sessuale**. "Un patrimonio della coppia e personale che si consolida nell'area psichica dei bei ricordi, delle esperienze indelebili, delle emozioni forti ancorate nell'inconscio", precisa Lucattini, "questo periodo consente di accumulare ricordi ricchi di sensorialità, passione, compenetrazione con l'altro a cui ognuno attingere inconsciamente nei momenti di solitudine, lontananza o bisogno".

Come vivere al meglio queste settimane

Andrea e Ilaria, 31 anni, promessi sposi a settembre, hanno qualche piccolo scontro ma sono contenti di poter passare più tempo del solito insieme. "Abbiamo recuperato le abitudini dei primi anni di fidanzamento, i **gesti romantici** come scriverci una poesia e appenderla sul frigorifero, portare all'altro

la colazione a letto, e l'emozione di fare insieme quelle piccole cose che uniscono la coppia. Per esempio noi domenica abbiamo **preparato la pizza**, e catalogato su un foglio excel tutti i libri che abbiamo in casa. Siamo consapevoli che questo potrebbe essere un momento difficile per la coppia e ci impegniamo entrambi per viverlo bene".

Fondamentale per una buona convivenza è la **divisione dei tempi e degli spazi**. Spiega Adelia Lucattini: "Un consiglio è di separare gli spazi fisici dove ognuno possa portare avanti i propri hobby e le proprie abitudini non condivisibili con l'altro e i tempi in cui si fanno attività insieme da quelli che ognuno trascorre per conto proprio senza intromissioni da parte dell'altro. È bene anche dividere i tempi di impegno e lavoro dai tempi di ricreazione, possibilmente dandosi una tabella quotidiana".

Un'idea è "cercare di coinvolgere l'altro in alcune delle attività di solito non condivise, con garbo e desiderio sincero", suggerisce la psicoanalista, "Si può generare un sentimento di condivisione". In generale è utile recuperare o scoprire la **capacità di giocare**: "si può immaginare di essere in un reality o in un 'Grande Fratello' domestico dove recitare, cantare, ballare, inventare storie insieme".

Una parte importante riguarda il **dialogo e l'ascolto**: la psicoanalista consiglia di esprimere le proprie difficoltà e chiarire le proprie esigenze, cercare di comprendere le fragilità e le difficoltà dell'altro e sforzarsi di aumentare la capacità di ascolto. "Nei periodi di stress le persone possono diventare improvvisamente logorroiche anche se abitualmente silenziose. Si possono fare scoperte sorprendenti".

In ogni caso, è meglio ricordarsi che **il tempo del lockdown è a termine** e che dopo riprenderà rapidamente tutto come prima. "Da un giorno all'altro tutti saranno di nuovo proiettati nel turbinio della vita quotidiana senza transizione. Sarà come un interruttore on/off, spento/accesso. Il tempo forzato insieme può diventare così un'occasione irripetibile da sfruttare fino in fondo", conclude Adelia Lucattini.

Vai all'articolo:

<https://it.mashable.com/coronavirus/2423/la-dura-prova-delle-coppie-in-guarantena-ecco-come-salvarsi-dai-litigi>