

"Dalla passione ai problemi di coppia": Michelle Obama confessa che se lei e Barack sono felici è merito della terapia



Mentre arriva in libreria la sua tanto attesa autobiografia, "Becoming", l'avvocatesse ed ex first lady spalanca le porte del suo privato raccontando molto di sé e del suo rapporto con Barack. Ecco come gli ex-inquilini della Casa Bianca hanno saputo trasformare le difficoltà in un momento di svolta e come questo può essere di aiuto ed esempio per ogni altra coppia

di Stefania Medetti 13 Novembre 2018

Michelle Obama ha raccontato tutta la verità. **Nel suo libro "Becoming", in uscita il 13 novembre**, l'ex-first lady ha confessato le difficoltà del suo matrimonio e il ricorso alla terapia di coppia. **"Conosco molti giovani che hanno problemi e vorrei che sapessero che Michelle e Barack Obama, che hanno un matrimonio fantastico e si amano, lavorano alla loro relazione"**, ha dichiarato in un'intervista alla ABC e la rivelazione ha fatto il giro del mondo. "Continuiamo a pensare che il ricorso al terapeuta sia l'ultima spiaggia di una coppia che non funziona oppure che sia un modo per affrontare sottaciuti problemi sessuali", **osserva la dottoressa Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista, cui abbiamo chiesto di commentare le rivelazioni dell'ex first lady.** "La verità, come ha spiegato Michelle Obama, è che per stare bene in coppia bisogna lavorarci".

Le tre “aree” della coppia

Il terapeuta, infatti, insegna ai partner come inquadrare e 'leggere' i problemi. **“Una relazione è data dall'alchimia di tre aree: l'area della condivisione, l'area di compromesso e le aree non condivisibili”, elenca Lucattini.** La prima comprende gli ideali, gli obiettivi e i significati. “Ne fanno parte elementi come l'idea di coppia, lo stile di vita o, come nel caso degli Obama, l'impegno sociale”. Nell'area di compromesso, invece, entrano tutte quelle variabili che, in varie gradazioni, possono accendere la miccia degli scontri: dal banalissimo controllo del telecomando fino all'educazione dei figli. Infine, le aree non condivisibili sono quelle che originano dagli interessi personali sviluppati prima di incontrarsi e di stringere un legame. “Anche queste componenti sono spesso oggetto di litigi, ma non sono conciliabili e devono essere preservate, perché sono gli elementi di identità di ognuno da cui i partner prendono l'energia per nutrire la coppia”. Insieme al terapeuta, dunque, la coppia esplicita e alimenta gli elementi trainanti, individua le aree di frizione e la loro gestione. **Come ha detto Michelle Obama: “Abbiamo imparato a esprimere le nostre differenze e a chiedere aiuto quando serve”.**

L'importanza del micro-managing

Gli Obama, inoltre, hanno capito che il lavoro sulla coppia non si esaurisce mai. “Sono ancora poche, però, le persone che hanno questa consapevolezza”, fa notare la psichiatra che invita a cogliere i segnali per tempo. L'insofferenza è il primo campanello d'allarme. “Quando la presenza dell'altro o alcuni suoi modi di fare cominciano a darci fastidio **è il momento in cui i dissapori diventano rancori**”. Se questi malesseri non vengono intercettati e portati alla luce nel *day-by-day*, alla lunga logorano il rapporto dall'interno. “Di solito, le crisi più grandi si hanno dopo dieci anni dal matrimonio e nascono dalle micro-crisi non gestite che, generalmente, si manifestano quando uno dei due compie un ciclo”. Per esempio, uno dei partner si afferma nel lavoro e il sacrificio dell'altro, che magari si è dedicato maggiormente alla famiglia, non è stato gestito e riconosciuto e, dunque, viene vissuto come una perdita. **Classico esempio: gli Obama.**

Un percorso di crescita personale

Quando un'agenda fitta di impegni ha fatto emergere le tensioni, il ricorso al terapeuta, confessa Michelle Obama, aveva per lei una funzione di validazione: “Vai da un consulente perché vuoi sentirti dare ragione delle critiche al tuo partner e poi ti accorgi che la terapia non è assolutamente focalizzata su questo, ma sul tuo senso di felicità”. **È così che l'ex-first lady ha ripensato la propria scala di priorità: “Ho capito che la mia felicità dipendeva da me:** ho iniziato a fare più sport, a chiedere aiuto, a esprimere le mie vulnerabilità”. Il supporto psicoterapeutico, infatti, fornisce anche gli strumenti per la gestione dei problemi personali. Michelle, infatti, ha smesso di sentirsi colpevole. “Il senso di colpa paralizza la mente, non permette di pensare ed è stato grazie a questa nuova consapevolezza che l'ex first lady ha imparato a prendersi cura di se stessa e della sua relazione”, precisa Lucattini.

Michelle Obama fa cadere altri tabù

Per gli Obama, rivolgersi alla terapia di coppia non è stato solo un modo per rimettere in sesto se stessi e la loro relazione, ma è stato un momento di svolta. E, infatti, **Michelle Obama rompe il silenzio anche su altri temi sottaciuti, come l'aborto e la fecondazione assistita a cui la coppia ha fatto ricorso per la nascita delle figlie Malia e Sasha.** “Quando mi è successo, mi sono sentita persa, sola e un fallimento, perché non sapevo quanto gli aborti siano frequenti visto che non ne parliamo”, ha dichiarato.

Ed è partendo da questa “**ferita psicologica intima e profonda**”, dalla sua solitudine mentre il marito comincia la corsa verso il Senato che iniziano un percorso che li porterà a quello che sono diventati, come spiegano le tre sezioni del libro: dal *becoming me* al *becoming us* e *becoming more*, portavoce di un impegno sociale che non si è esaurito con la fine della presidenza.

Il libro è dal 13 novembre anche nelle librerie italiane, pubblicato da Garzanti con il titolo "Becoming. La mia storia" (25 euro).

di Stefania Medetti

Vai all'articolo:

https://d.repubblica.it/moda/2018/11/13/news/michelle_obama_autobiografia_becoming_dalla_lusuria_ai_problemi_di_coppia_matrimonio_barack-4188587/