

D

la Repubblica

D La Repubblica delle Donne  
(ITA)

► 24 Ottobre 2015 - 50961

Paese: it

Pagina: 94-97

Readership: 959000

Diffusione: 315111

Tipo media: Nazionale Presse

Autore: Roselina Salemi

Press index



# Coppia rotta? Si aggiusta

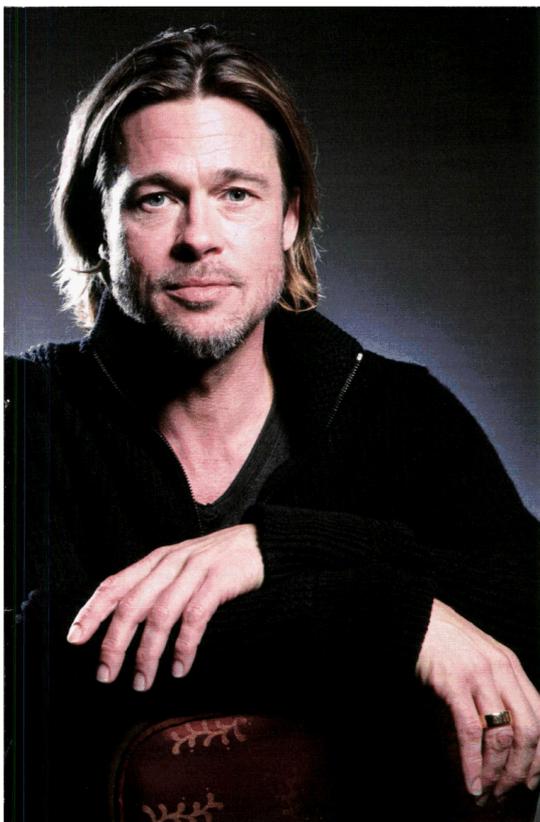
Se il ritocchino al viso è una pratica accettata, perché non quello al matrimonio? Le celeb hanno fatto scuola: così psicologi, love coach e guru lavorano per "guarire" i rapporti d'amore guastati dal tempo e dai tradimenti

di Roselina Salemi



Foto di Contrasto - Carlo Allegri/AP - Kate Orme/Contour by Getty Images

## NEWS



**A**lla corte delle star, già variegata - nanny, dietologi, stylist, personal facialist - si è aggiunto, ormai quasi di routine, il terapeuta di coppia. Non serve a tutti, non subito, e non è detto che averlo eviti costosi divorzi, ma sta diventando un'abitudine dichiarata senza problemi. Se il ritocchino al viso è una pratica accettata e condivisa, perché non quello al matrimonio? Le celeb hanno fatto scuola. Psicologi, love coach e guru di varie scuole lavorano a tempo pieno per recuperare pezzi d'amore persi per strada: è il boom. A New York e Los Angeles, quasi il 60% di mariti e mogli (ma anche fidanzati) cerca aiuto. Per entrare in uno dei Love Lab di John Gottman, professore di Psicologia all'Università di Washington, bisogna mettersi in coda.

Può valerne la pena. Catherine Zeta-Jones e Michael Douglas si sono "salvati" quando gli accordi economici della separazione erano già stati scritti. Ben Affleck e Jennifer Garner ci hanno provato: quindici sedute, per ora niente da fare, anche se il gossip su un quarto figlio in arrivo riapre uno spiraglio. Gwyneth Paltrow e Chris Martin hanno ripiegato sul *Conscious Uncoupling*, formula usata da Katherine Woodward Thomas per accompagnarli verso il divorzio. I Brangelina frequentano regolarmente Ron Bard, guru spirituale che li ha tirati fuori da crisi ricorrenti. Pitt si sentiva «soffocato» e ha chiesto a Angie di ridurre gli impegni. Lei l'ha considerato egoista e ha raccontato al settimanale tedesco *Das Neue*: «Quando il mio caro Brad non vuole ammettere di aver sbagliato e reagisce malamente, tra di noi volano anche i piatti. Può succedere che diventi così violenta e arrabbiata da

Angelina Jolie e, sopra, Brad Pitt: due volte alla settimana in terapia, giurano che funziona. A destra, Gwyneth Paltrow: lei il consulente lo usa per divorziare da Chris Martin senza troppi traumi.



## NEWS

strappargli la camicia». Sono andati in terapia due volte la settimana, anche a distanza. Risolti i problemi, hanno deciso di continuare. Come manutenzione ordinaria, tipo l'impianto idraulico del castello di Miraval dove si sono sposati.

**Il reality *Couples Therapy* con le sue celeb in crisi - ex concorrenti del Grande Fratello**, aspiranti rockstar e simili - è arrivato alla sesta stagione con ascolti in crescita, protagonista-conduttrice-giudice la leggendaria dottoressa Jenn Berman. Certo, la pornostar Jenna Jameson e il fidanzato John Wood erano palesemente irrecuperabili, ma al netto dello spettacolo, qualche spunto interessante c'è. In *Entourage*, commedia su Hollywood tratta dalla celebre serie televisiva, il supermanager Ari Gold incrocia star e colleghi dal terapeuta - lui ha problemi di rabbia - e si scambiano battute sulle loro crisi come se parlassero di molarli dal dentista. In *Poli opposti* (uscita 8 ottobre) Luca Argentero è il timido consulente matrimoniale che deve vedersela con una feroce divorzista (Sarah Felberbaum) ma, come si può immaginare, gli estremi si toccano. Nella commedia francese *Per sfortuna che ci sei* (che ha avuto un remake italiano con Enrico Brignano) abbiamo conosciuto il geniale Julien Monnier che riusciva a ricomporre amori in caduta libera con un metodo niente male: a ciascuno dei due parlava male dell'altro. Ma quanto a creatività nessuno supera

gli americani. Il *Wall Street Journal* racconta che qualcuno si è inventato il "test Ikea". Spesso le coppie litigano sui mobili da scegliere e lì vengono fuori i conflitti irrisolti più profondi. Lo shopping nel supermagazzino dell'arredamento diventa un modo per capire se due possono continuare a stare insieme. *Ikea therapy* come l'ormai superata *Whisper therapy*, tentata da Madonna prima di chiudere con Guy Ritchie? Su una cosa sono tutti d'accordo: non è mai troppo presto per cominciare. Molti esperti sostengono che ogni quattro anni marito e moglie dovrebbero sedersi a un tavolo e discutere di delusioni e cambiamenti reciproci, per trovare una negoziazione costruttiva prima che il rapporto si incrina.

**Kristen Bell, l'attrice voce di *Frozen*, è convinta che il suo matrimonio con Dax Shepard funzioni grazie alle sedute.** Ammette lui, reduce da un divorzio: «L'altra volta sono andato dallo psicologo troppo tardi». Confessa lei, previdente: «È meglio quando c'è una persona che ti segue, altrimenti è come mettersi a cucinare senza aver letto la ricetta. Non c'è nulla di cui vergognarsi». Vero, almeno in America. In Italia, dov'è in grande ascesa, la terapia di coppia si fa, ma non

si dice. Il 25% delle coppie in crisi ha provato almeno qualche seduta. I più tenaci insistono anche oltre i due anni (così è stato, raccontano, per Raoul Bova e Chiara Giordano). E l'età di chi si rivolge al consulente si abbassa, perché il matrimonio (o la convivenza) scricchiola già dopo 15-20 mesi.

Gianna Schelotto, una delle nostre psicoterapeute più note, è ottimista: sostiene che, tra i suoi pazienti, un 60% è riuscito ad affrontare le emozioni e uscirne migliorato. Anche litigando. E qui interviene Daniele Novara, pedagogista e counselor, massimo esperto di gestione dei conflitti. La sua battuta preferita è: «Non sposate chi vi promette: "Non litigheremo mai"». Se leggete il suo saggio, *Meglio dirsele* (Bur Rizzoli) capite la

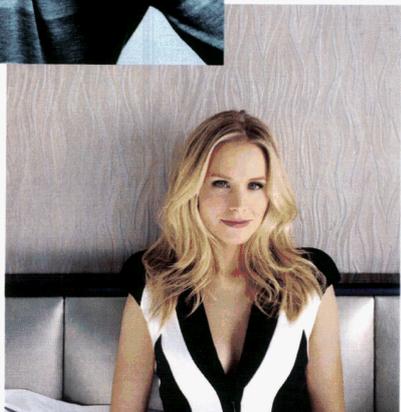


Foto di Y. Tsai/C. Wang/Contrasto; S. Davis/Contrasto; Contrasto - Contrasto

teoria: tirar fuori tutto nella maniera giusta, non lasciar sedimentare la rabbia nel silenzio. E ovviamente trovare le parole: curate, non offensive.

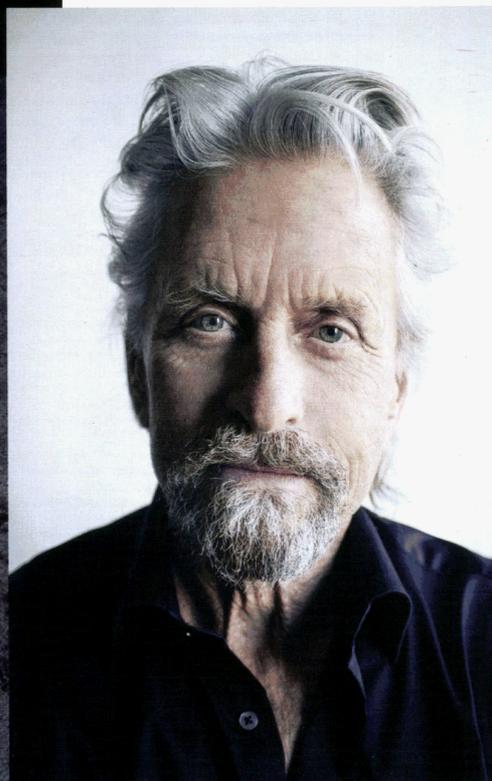
**Il ricorso crescente agli specialisti (almeno la metà dei 90mila psicologi italiani** ha a che fare con problemi di coppia) non sorprende Novara: «I conflitti sono emersi in maniera potente, molto più che in passato. E comprensibile, del resto. Siamo in un'epoca in cui nessuno ti dice che cosa è giusto o sbagliato. Tutti vogliono "esprimersi", "essere se stessi". Chi crede che la coppia possa fondarsi sulle emozioni, sull'amore, sulla semplice felicità dello stare assieme e basta, cade in un grande equivoco. Per reggere la fatica del quotidiano è centrale la capacità di gestire i conflitti, il che vuol dire sapersi ritirare davanti a una crisi isterica, non cercare il colpevole, non im-

porsi, ascoltare, non dare troppo valore alle esagerazioni. Chi è arrabbiato, di solito ha bisogno di richiamare l'attenzione». Novara ritiene che "l'intelligenza conflittuale" sia importante quanto quella emotiva e vada sviluppata già a scuola per ottenere alla fine del percorso individui migliori e coppie più solide. Ma nel frattempo? **Daniela Rossi**, psicoterapeuta, coach e formatrice, e Diego Divenuto, trainer di programmazione neurolinguistica, marito e moglie, hanno fondato [www.coachingperlacoppia.it](http://www.coachingperlacoppia.it) e partono dalla loro storia: «Abbiamo corso il rischio di perderci. Ci siamo scossi, abbiamo lottato per riuscire a ritrovarci. Mantenere vivo l'amore significa dedicargli tempo, rimanere connessi. La nostra esperienza era simile a quella di tanti altri, perciò abbiamo messo a punto un metodo di coaching che aiuta a capire le difficoltà e superar-

le». Lo raccontano on line: si fa un test per cominciare, si riceve un video ogni due settimane e un elenco di esercizi anche in versione audio, il tutto per tre mesi. Lois Braverman, direttrice del newyorchese Ackerman Institute for the Family, direbbe che l'importante è spegnere l'incendio, quindi anche un approccio diretto, da "pronto soccorso", va bene. Non c'è niente di male a essere *in treatment*.



Catherine Zeta-Jones e, a destra, Michael Douglas: "salvati" dalla terapia di coppia quando gli accordi economici della separazione erano già stati scritti. Nella pagina accanto, dall'alto e in senso orario: Jennifer Garner e Ben Affleck (prognosi sul matrimonio riservata dopo 15 sedute), Kristen Bell e Dax Shepard (in terapia "preventiva": «Meglio farsi aiutare in tempo»).



D 95