



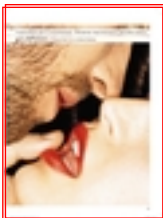
GRAZIA • INCHIESTA

Adriana e Javier avevano perso la passione. Paola e Ferdinando non rinunciato alla carriera per Alberto. Ma poi sono arrivati i nuovi



116

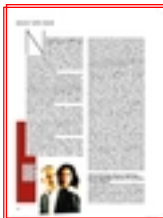
Foto TRUNKARCHIVE/CONTRASTO



riuscivano più a incontrarsi. Arianna recriminava perché aveva
guru dell'amore *DI Fiamma Sanò FOTO DI Arthur Belebeau*



117



GRAZIA* LOVE COACH

Nelle relazioni ci accorgiamo dei problemi quando ormai è troppo tardi. In effetti in Italia gli amori scricchiolano, le statistiche parlano chiaro. Secondo l'ultimo rapporto dell'Istat, ogni anno si separano qua-

si 90 mila coniugi. Hanno in media 45 anni, stanno insieme da 15. Rispetto al 1995 (l'anno che l'Istat usa come termine di paragone), sono il 68% in più. Allora, la percentuale di separazione ogni 1.000 matrimoni era il 17%. Oggi il 43. Senza contare che i numeri non considerano le unioni di fatto.

La coppia "scoppia". Lo sa bene Andrea Favaretto, volto televisivo (ha partecipato ai programmi *Mi ha lasciato... cambio vita!* su Sky Uno e a *Teen Manager* su Rai 2) che ha appena pubblicato il manuale *Cosa ti aspetti dall'amore? Regole ed eccezioni per coppie felici* (Sperling&Kupfer). Di professione è un love coach, la più nuova tra le figure che ruotano intorno al sostegno della coppia. Cioè un consulente di crescita personale (come il life coach) che invece di rivolgersi al singolo su temi come il raggiungimento dei propri obiettivi privati e professionali, si occupa della sfera affettiva.

Favaretto ha un divorzio alle spalle. La domanda è inevitabile: proprio lei? «Lo sono diventato dopo quel fallimento», dice sorridendo. I clienti non gli mancano: «Le persone non smettono mai di avere problemi di cuore». La sua non è terapia di coppia, ramo della psicoterapia: «Non faccio stare insieme le persone, ma le aiuto a capire che cosa è meglio per loro, come costruire razionalmente un futuro insieme». Favaretto lavora principalmente attraverso seminari di gruppo, che durano un fine settimana e costano 300 euro (www.unconventionalcoaching.it).

Stesso strumento di Daniela Rossi e Diego Divenuto, psicoterapeuta lei, coach lui: divulgano il loro metodo su www.coachingperlacoppia.it. On line c'è un video-seminario gratuito, *Come superare le difficoltà di coppia e mantenere vivo l'amore*, che va poi integrato con i 6 moduli del corso a pagamento con esercizi e consigli

La psicoterapeuta
Daniela Rossi
e il love coach
Diego Divenuto.
Il loro sito web
è www.coachingperlacoppia.it



pratici (costo totale: 197 euro). Il tutto dura due mesi, e prevede anche la consulenza via email. Daniela oltre che come coach lavora da terapeuta di coppia nel suo studio di Bolzano. Che differenza c'è tra coaching e terapia? «La terapia di coppia è un percorso approfondito che indaga la relazione, con lo scopo di ricucire quegli strappi emozionali che mettono in discussione la vita a due, come il tradimento. Il coaching è un percorso di miglioramento e assestamento di una unione solida che però ha una difficoltà, per esempio il calo del desiderio». I due percorsi possono iniziare allo stesso modo: «Con un esercizio, la mappa avere-essere-fare: ognuno scrive "chi sono, che cosa faccio, che cosa voglio" nella vita, come singolo, e nella relazione, come partner. Poi si confrontano i risultati». Quante sono, e chi sono queste coppie? «Non esistono dati precisi, in genere sono trentenni, stanno insieme da circa dieci anni, chiedono l'intervento del coach dopo la nascita dei figli». Quindi sono coppie più giovani di quelle che, secondo le statistiche, si lasciano intorno ai 45 anni. E quante scoppiano? Una ricerca americana riportata dal *New York Times* sosteneva che dopo due anni di terapia il 25% delle coppie sta peggio di prima, il 38% divorzia: «Chi cerca un coach, difficilmente si lascia, proprio perché è una coppia solida che vuole migliorarsi. Per la terapia è diverso, ma lasciarsi non è un insuccesso, è un altro tipo di soluzione». Secondo Giulio Cesare Giacobbe, fondatore della psicoterapia evolutiva e autore di numerosi libri di successo, tra cui *Come fare un matrimonio felice che dura tutta la vita*: «In quasi tutti i casi il terapeuta suggerisce il divorzio: riparare un matrimonio è come riparare una giara, farà sempre acqua. Se il matrimonio fosse riuscito non si andrebbe dal terapeuta. La mancanza degli ingredienti del "caffè del nonno" (l'immagine che dà nel suo libro del matrimonio felice: si fa con amore, maturità, rispetto, dialogo, sesso, ndr) non si risolve. Prima si cresce e poi ci si sposa. Il contrario non funziona. Il matrimonio è come il soufflé: può riuscire o no, dipende dal cuoco. Il cuoco è la maturità». Viene da chiedersi se la terapia non sia moda velleitaria, più che necessità. Secondo Giacobbe «è una necessità. La sofferenza è molto diffusa nei matrimoni: è l'unico risultato sicuro che viene sistematicamente fuori dalla terapia». Per fortuna però esiste anche il lieto fine. Come testimoniano le coppie che, in queste pagine, ci hanno raccontato la loro storia.

Adriana Simionati, 37 anni, traduttrice, sta con Javier Rojas-Moreno, 41, architetto. Vivono a Madrid

«Io e Javier stiamo insieme da otto anni e abbiamo una meravigliosa bimba di due anni e mezzo. Per lui mi sono trasferita da Salerno, la mia città, a Madrid. Abbiamo deciso di andare in terapia giusto un anno dopo che è nata Emma. I motivi sono vari: Javier diceva che mi dedicavo troppo alla bimba, ero ingrassata, trasandata; che tra noi non c'era più passione né comunicazione.



GRAZIA* LOVE COACH

Una delle coppie che abbiamo intervistato: Paola Tamburini, 40 anni, e Ferdinando Cocucci, 51.



Ma io credo c'entri anche la sua crisi dei 40 anni. Sono io quella che ha temporeggiato quando Javier mi ha proposto la terapia, mi imbarazzava. Ma l'ho seguito. I primi sei mesi andavamo una volta a settimana, poi ogni 15 giorni e oggi, due anni dopo, una volta al mese. Un'ora di seduta, 80 euro. All'inizio pensavo fossero soldi sprecati, invece mi sono resa conto che tra di noi le cose miglioravano. Il consiglio migliore che abbiamo ricevuto e messo in pratica è stato quello di ritagliarci dei momenti per noi, distinguendo il ruolo di coppia da quello di genitori. L'esercizio che invece non abbiamo mai seguito, quello di riaccendere la passione con un massaggio. Se fosse così semplice lo farebbero tutti! Però il sesso è fondamentale: se in una coppia non c'è passione, non funziona. La terapia aiuta a migliorare la comunicazione e a capire se si è ancora in tempo a salvare il matrimonio. La consiglio, noi ora siamo felici. Ma prima di iniziare è importante sapere a che stadio è la relazione. Se mancano fiducia, rispetto, complicità, quando la situazione diventa insostenibile, piuttosto che continuare un rapporto fatto di bugie logoranti è meglio forse lasciarsi, di comune accordo».

Paola Tamburini, 40 anni, impiegata, sta con Ferdinando Cocucci, 51, pubblicitario. Vivono a Lecco

«Nando e io ci siamo conosciuti, sposati e avuto due figli molto velocemente. Un po' per la quotidianità, un po' per le complicazioni degli orari da pendolari, un po' per come abbiamo gestito lo spazio, tanto, dedicato ai bambini (Niccolò e Caterina, che oggi hanno 9 e 7 anni) a un certo punto la coppia si è spenta. E si sono accesi i litigi. La terapia me l'ha proposta Nando, ho accettato volentieri, convinta di andare per lavorare su qualcosa di certo: mai messo in discussione il nostro amore. Avevamo bisogno di un esperto che ci riavvicinasse. La prima volta ci ha chiesto di dirgli come eravamo, come siamo diventati e come saremmo voluti diventare. Poi

ci ha incontrato singolarmente, una seduta ciascuno. E dopo abbiamo iniziato gli incontri di coppia, una volta al mese, dallo scorso Natale. Ogni visita costa 70 euro. In quell'ora mi sento protetta. So che posso tirare fuori qualunque argomento senza timore di litigare: le dinamiche sono diverse in presenza del terapeuta, devi ascoltare ed essere sincero. Ci siamo riscoperti, riscoprendo il rispetto dell'altro. Lo psicologo ci dà consigli pratici, ci fa esercitare sul litigio: minore è il tempo tra lo scontro e il chiarimento, meglio si risolve la situazione. Sembra banale, ma è vero. A misurare il tempo e controllarlo il rancore invece di sedimentarsi, scompare. Oppure lavoriamo sull'avvicinamento: la sera lui torna a casa alle 9, io a quell'ora sistemo casa, sono una vera fissata, mi faccio una doccia poi vado a letto, intorno alle 11. Non ci vedevamo più, facevamo orari diversi. Adesso Nando viene a letto prima, e io mi faccio la doccia di mattina. Va molto meglio tra noi, ma non smettiamo certo di lavorare sul nostro rapporto».

Arianna Santi, 48 anni, avvocato, sta con Alberto Gentani, 50, commercialista. Vivono a Roma

«Ho conosciuto Alberto in una fase in cui, a 42 anni, volevo riprendermi in mano la mia vita e sentirmi ancora donna. Ero sposata da quasi 20 anni e per lui ho lasciato tutto: casa, marito, figlio. Siamo andati a vivere insieme. Inizialmente ho sperimentato con Alberto la passione che non credevo di poter più provare, un'energia travolgente, mi sentivo rinata. Dopo i primi tempi sono iniziati i problemi. Alberto a differenza del mio ex parla poco, è solitario, mentre io sono una persona piena di vita, che ha un grande bisogno di condividere e di comunicare. La sera, a cena, la conversazione languiva, c'erano lunghi silenzi insopportabili. O liti insostenibili. Oltretutto abbiamo interessi diversi. Ho iniziato a sentirmi sempre più insofferente, sola. Abbiamo così deciso di rivolgerci a uno psicoterapeuta. Dopo aver lasciato tutto il mio mondo per lui ero terrorizzata che la nostra storia potesse finire, di ritrovarmi sola: ho voluto provare fino in fondo a far funzionare il nostro rapporto. La terapia non è stata facile: ho imparato a conoscere meglio Alberto, ma mi sono dovuta confrontare con aspetti di me stessa che non conoscevo o non volevo vedere, come la mia difficoltà di lasciare spazio all'altro e la tendenza a volere che le cose si facciano solo a modo mio. Ci sono stati momenti in cui mi sono pentita di aver lasciato mio marito per ricominciare da zero con un altro, avrei potuto cercare allora di migliorare quegli aspetti del mio matrimonio che non mi rendevano felice. Come ho fatto con Alberto. Alla fine però ci siamo lasciati. E io, sulla soglia dei 50 ho finalmente capito che non esistono relazioni facili o perfette, che ci vuole molto impegno per far funzionare un rapporto. Soprattutto quello con se stessi. Ora sto seguendo una terapia da sola. Chissà che un giorno non sia pronta per ritrovare l'amore». ■