

# Coppia: quando le incomprensioni arrivano via chat o social, che si fa?

---

Stando ai dati, dal 1995 le separazioni sono aumentate del 61% e sono più che raddoppiati i divorzi. Quanta responsabilità hanno le nuove tecnologie nella mancanza di saper “so-stare” nella vita a due 2.0, al tempo del “tutto e subito”? Quanto basta: secondo un’indagine condotta dal sito Divorce-Online, i social media e gli strumenti di messaging sarebbero una delle 7 principali cause per cui i partner decidono di dividere le loro strade.

«La tecnologia ci fa sentire più vicini e meno soli e in tanti casi può aiutare a mantenere contatti con persone lontane, ma tutto sta in come la si usa e da quanto ci si lascia sedurre da un ex del passato, da corteggiatori conosciuti da amici di amici, dalle fotografie più o meno esplicite... Una crisi è un piatto che può essere servito con molta facilità. La tecnologia è un mezzo di servizio, non può sostituire tutto ciò che può dare la meta-comunicazione. Guardarsi negli occhi, vedere le espressioni facciali, o sentire l’odore della persona che si ha di fronte, permette di cogliere anche ciò che non viene esplicitato dalle parole. Essere fraintesi con un messaggio o con un post, poi, è estremamente semplice: non sempre con la scrittura si riesce a essere efficaci come si vorrebbe», commenta il Professor Giuseppe Lavenia, Presidente dell’Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche e Cyberbullismo, psicologo e psicoterapeuta esperto anche in tematiche di coppia.

Ci sono atteggiamenti sospetti di uno dei partner che innescano il bisogno di controllo nell’altro, come per esempio guardare quando ha aperto WhatsApp l’ultima volta e continuare a rimuginare sul perché non ha letto il messaggio che gli abbiamo inviato, verificare chi è entrato nella lista dei suoi nuovi amici su un social media, o cercare di scoprire con un app se ha detto la verità sul dove si trovava nel momento in cui non ha ripetutamente risposto al telefono.

Il controllo, però, fa più male a chi lo fa, rispetto a chi lo riceve: cosa si nasconde dietro questo atteggiamento? «Tanta insicurezza: quando nella vita a due mancano ingredienti fondamentali come fiducia e rispetto, e non si riesce a fare in modo che diventino le fondamenta della coppia, allora bisognerebbe farsi delle domande. “Perché penso che qualcun altro sarà sempre meglio di me?”, “Perché ho bisogno di mettere i puntini sulle i su tutto quello che dice?”, “Perché appena ne ho l’occasione vado a vedere il suo telefono?”. Ci potrebbero essere motivazioni personali, magari frutto di un passato mai elaborato, o una mancanza di comunicazione verbale tra i due partner che non fa altro che insospettire. Ogni caso è a sé, e andrebbe indagato», spiega il Professor Lavenia.

Come possono l’estate e le vacanze essere un momento per ritrovare il noi all’interno della coppia? **Ecco 5 consigli dell’esperto.**

## 1. LA TECNOLOGIA NON È UNA NEMICA

Gli strumenti di comunicazione online sono utili strumenti di servizio e non vanno demonizzati a prescindere. Spesso, per mancanza di tempo, si possono usare per darsi un appuntamento, condividere foto, mandare video o momenti che si sarebbero voluti condividere insieme all’altro. Bisogna, però, rileggere i messaggi prima di inviarli. E avere anche un momento successivo per condividere vis à vis, magari arricchendo la narrazione dei fatti con le emozioni che si sono provate. Le parole sono la cornice di un quadro, non la tela con il dipinto.

## 2. RIDARE VALORE ALLA RELAZIONE

Ogni essere umano è in continua evoluzione, e di conseguenza lo è anche la coppia. La condivisione del punto in cui ci si trova, quindi, è sempre importante. Altrimenti ci si perde di vista. Per farlo pienamente, però, bisogna imparare a dis-connettersi dai social e dalle chat e connettersi con la persona che si ha davanti. Così, si può dare fiducia alla persona con cui si sta condividendo il percorso di vita. Non rifiutare e non sfuggire a chiamate se arrivano mentre si sta chiacchierando, potrebbero dare adito a sospetti. Lasciare il cellulare sul tavolo, senza portarlo ovunque (anche in bagno, magari per aprire l'app di un gioco), è un modo per dire "non ho niente da nascondere". Le vacanze possono essere un buon allenamento a ri-trovare una comunicazione non mediata dalle nuove tecnologie.

## 3. ASCOLTARSI

Le vacanze dovrebbero farci ritrovare anche un ritmo più lento, più vicino ad assecondare il nostro bisogno di relax. Dovremmo trovare un momento di silenzio ogni giorno, concedendoci dieci minuti solo per noi, da dedicare all'ascolto interiore. Ma spesso non è possibile, a causa di una cattiva organizzazione del proprio tempo, o per sbrigare urgenze lavorative a cui non si può dire di no. Approfittiamo delle vacanze per chiedere a noi stessi e al partner: "Che cosa possiamo fare per migliorare l'intesa di coppia?". "Quali desideri si possono realizzare insieme?". Mettere a tacere gli smartphone può essere utile anche per capire a che punto del progetto della vita a due si è.

## 4. RIACCENDERE IL DESIDERIO

Il desiderio è in calo? Non portiamo a letto tablet, pc, smartphone. La dipendenza tecnologica, tra i suoi effetti, presenta anche astenia sessuale data dall'abbassamento del livello di testosterone, l'ormone responsabile della libido maschile. Secondo uno studio americano, sembra che il 16% degli uomini soffra di totale assenza di stimoli sessuali nei confronti della partner per via del troppo tempo passato a postare e twittare. Navigare continuamente, poi, fa scemare anche le fantasie sessuali di coppia con una conseguente crisi all'interno della relazione. Onde evitare che il malessere nella vita a due si protragga è consigliabile riappropriarsi della propria intimità, magari cominciando dalle vacanze, evitando di portare a letto gli strumenti tecnologici. In vacanza non si ha nemmeno la scusa della sveglia: il cellulare può rimanere in un'altra stanza.

## 5. RITROVARE IL PIACERE DI MOMENTI CONVIVIALI

Se è vero che oggi non si può prescindere dalle nuove tecnologie, è altrettanto vero che bisogna trovare un equilibrio tra vita reale e vita mediata dallo schermo. Altrimenti si rischia di trascurare ciò che si ha intorno nella vita reale. Il tempo dedicato a una cena fuori con il partner, o a casa, deve essere off limits per pc, cellulare, videogiochi, tablet. Deve, quindi, rimanere tutto spento (a parte il telefono se ci sono necessità famigliari) per accendere l'attenzione su chi si ha di fronte. No al cellulare a tavola mentre si pranza o si cena: questi due momenti devono essere dedicati al confronto e all'ascolto dell'altro.