

# Superare la crisi di coppia

**RISPONDE L'ESPERTO** A colloquio con il professor Antonio Popolizio

■ Negli ultimi anni sono triplicate le rotture, i dati Istat parlano chiaro: per 100 matrimoni che si celebrano nel corso dell'anno, 23,5 coppie si separano e 12,3 divorziano. A dire basta sono le donne: esaminando le domande di separazione presentate dalle mogli, infatti, emerge come nel 68,1% dei casi siano proprio loro a prendere la decisione. La vita di coppia sembra attraversare difficoltà che spesso i partner non riescono a gestire, se non con la decisione di dare un taglio a ciò che un tempo sembrava un sogno ad occhi aperti. Ne parliamo con il professor Antonio Popolizio, psicoterapeuta, docente di psicosomatica all'Università L.U.B. di Bruxelles e presidente del Cempis, Centro di Psicologia e Psicoterapia di Roma «*Oggi attrazione e innamoramento sono ritenuti ingredienti fondamentali di ogni rapporto di coppia, anche del matrimonio. La relazione di coppia mette in gioco molte altre dimensioni, intellettuali, esistenziali, e anche strettamente pratiche, che portano inevitabilmente ad un incontro e a un confronto di personalità e di mentalità. Inoltre c'è un fenomeno molto importante entrato in gioco nella coppia moderna: il processo di emancipazione della donna, che non si accontenta più di ricevere dal proprio partner una casa e una sicurezza materiale ma ha altre ri-*

*chieste, sessuali, sentimentali e di dialogo, che non sempre l'uomo è in grado di capire e di soddisfare».*

**Quale può essere la soluzione?**

«*Andare a scuola di relazione e comunicazione, questo è il vero antidoto alla crisi di coppia. Man mano che risaniamo le ferite d'amore dell'infanzia e che impariamo ad amarci e a stimolarci positivamente, cresce la nostra autostima e la fiducia nell'altro e anche il rapporto di coppia ne risente felicemente. Specie se entrambi i partner si incamminano su un tale sentiero si passa gradualmente da una situazione di permanente conflitto interiore ed esteriore ad uno stato emotivo più armonico, ad una identità più fluida e piena di entrambi, che conduce ad una comunicazione con l'altro basata sull'ascolto e la comprensione e non più sul giudicare e sul proiettare. Una relazione basata sulla complicità e la collaborazione e non più sulla sfida e l'antagonismo. Un sentiero che non va percorso da autodidatti ma partecipando a specifici corsi sulla comunicazione di coppia. Ognuno di noi è chiamato nella vita ad esercitare le arti più umane, difficili e sublimi, del comunicare, del relazionarsi e dell'amare. Esercitarle senza studiare non significa agire spontaneamente, anzi, al contrario significa essere prigionieri di vecchi ed imitati stili non più adatti alla nostra contemporaneità».*