

# Coppie minate dal lockdown

## Educatori di strada in campo

**Lo psicologo lengo: in Cina divorzi aumentati del 30 per cento. I consigli per riprendersi**

### PIACENZA

«Gli studi etologici ci dicono che se si mettono animali della stessa specie per tanto tempo insieme questi, dopo un po', cominciano a manifestare segni di aggressività. Ebbene, questo accade anche agli esseri umani».

E' l'incipit del webinar andato in onda ieri pomeriggio e organizzato dagli Educatori di Strada. Relatore lo psicologo e psicoterapeuta Maurizio lengo. Un incontro a cui hanno preso parte una quarantina di persone collegate attraverso la piattaforma Meet. L'argomento è di stretta attualità: le conseguenze del lockdown sulle coppie. In parecchi casi la convivenza forzata 24 ore su 24 ha creato complicazioni alla vita di coppia. «In Cina - osserva lengo - questo si è tradotto in un 30 per cento in più di divorzi». Ecco che gli Educatori di strada scendono in campo con una serie di consigli e spunti di riflessione su come condurre una sana vita di coppia. Ad esempio quello di definire i dieci valori più importanti della nostra vita e quelli della persona che ti sta accanto. Poi gli obiettivi



**Maurizio lengo, psicologo**

vi. «E' vero che si dice che gli opposti si attraggono - evidenzia lengo - ma generalmente non stanno insieme a lungo». Ancora: evitare «relazioni tossiche, ovvero quelle preda della gelosia, di una compagnia che ti fa sentire in colpa o non capito, di una compagnia che prende più di quello che dà, non aiuta ma chiede di essere aiutata, non perdona ma vuole essere perdonata, cerca di cambiarti. lengo suggerisce poi di confrontarsi con le 36 domande di Arthur Aron ma anche di abbandonare la teoria della metà mela che cerca l'altra metà: «Noi siamo mele intere e, paradossalmente, è importante pensare di saper vivere anche senza

il proprio partner». Cita la canzone di Ultimo: «Questo senso di niente si riempie se ci sei tu». Come dire: «Scegli te perché la tua presenza aggiunge un valore enorme alla mia vita, non perché ho bisogno di qualcosa».

Poi le verità relative: «Vuoi essere felice stando nella logica dell'amore o avere ragione stando nella logica del giusto o sbagliato? Attenzione che l'amore non tiene il conto, non fa il ragioniere». Fondamentale inoltre preservare «la propria autonomia e quella della coppia, soprattutto per chi ha figli. Sennò ci si perde. Lo spazio per le amicizie, sia individuali sia di coppia». Il discorso porta alla teoria triangolare dell'amore, di Sternberg, dove intimità, passione e impegno sono i vertici: «L'amore pieno è quello che vive tutti questi tre elementi». Decisiva la comunicazione, la comprensione delle offerte dell'altro di entrare in connessione. La consapevolezza che l'innamoramento dura dai sei mesi a un anno e che l'amore è invece «la scelta di una persona, compresi i suoi difetti». Il senso di autocritica, se qualcosa non va, e infine lo studio di John Gottman secondo il quale il 69 per cento dei problemi che le coppie registrano durano per tutta la vita. I tre mesi di quarantena sono nulla. **fed.fri.**