

---

## Chi deve cambiare nella coppia?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Incomprensioni e delusioni possono spingere a sperare di poter cambiare il proprio partner, ma è davvero questa la strada giusta per un cammino di coppia che porti lontano?**

«Lui deve cambiare! Per il suo bene». «Lei mi vuole cambiare, quindi non mi ama così come sono!». Mi è capitato varie volte di lavorare con coppie e di ascoltare questo scambio comunicativo, con sfumature linguistiche differenti, ma con lo stesso concetto di base: **lui/lei deve cambiare perché ne va della nostra relazione**, dobbiamo subito trovare una soluzione! Mi piacerebbe molto avere una bacchetta magica e trasformare la situazione in un baleno, ma l'esame della realtà mi fa incontrare la verità: **siamo uomini e donne in grado di cambiare solo noi stessi!** Nessuno può cambiare l'altro. Si può lavorare solo su se stessi e su ciò su cui si vuole modificare. Il consulente è un professionista che facilita il riconoscimento di alcune dinamiche e attraverso la conoscenza, domande, esercizi e strumenti accompagna la coppia verso un'evoluzione della relazione, non sostituendosi ai protagonisti del percorso. **Nella coppia è molto frequente che un partner aspetti che sia l'altro a cambiare perché "oggettivamente" sbaglia;** la percezione di ognuno di noi è "soggettiva" e per capire cosa succede occorre vedere come avviene l'incastro tra i due. Ci sono cose fatte o dette dal partner che non ci provocano "fastidio" e altre che ci fanno venire l'orticaria. Perché tutto ciò? Cosa succede? È quello che genera in noi una determinata situazione che possiamo consapevolizzare e gestire. A volte si dice «lui/lei mi fa venire il nervoso» (frase che potrebbe essere trasformata in: «io mi arrabbio quando succede questa cosa»), in questo caso diamo una colpa/potere all'altro.

**Guardando e ascoltando il partner risuonano delle parti di noi stessi che possono piacerci o non, con cui abbiamo fatto pace o con cui lottiamo per non farle venire a galla. Pretendere il cambiamento della persona che ci sta accanto è un doppio autosabotaggio** in quanto deve essere lui/lei a volerlo e, secondariamente, se attua qualcosa dopo una richiesta, può anche non essere più ben accolta. Esempio frequentissimo: «non mi dici mai ti amo», dopo che lui lo dice, si esclama: «però così non è spontaneo!» Insomma, **ci incastriamo in messaggi paradossali senza via d'uscita.** In realtà, uno dei modi per uscirne è sdrammatizzare! Chi riesce a giocare su ne esce bene! Quando vorremmo sostituire un "pezzo" del nostro partner chiediamoci: «cosa dice di me questa situazione? Come mi sento? Cosa provo e penso?». **La vita a due sicuramente ha bisogno di continue danze e negoziazioni, di evoluzioni e non può mancare il gioco con noi stessi! Cambia chi ha il coraggio di ascoltarsi, di mettersi in cammino, di modificare piccoli atteggiamenti e non pretendere che l'altro sia diverso.** Sono importanti la sintonia e la consapevolezza che la nostra danza va in armonia con un danzatore diverso. Ritornando al "devi cambiare!": se ognuno di noi è in un certo modo, vuol dire che in qualche momento della nostra vita è stato funzionale esserlo, fare certe cose, come anche stare dentro una zona di comfort. Nella storia della persona **è stato un modo per sopravvivere alle intemperie della vita.** Oggi, possiamo chiederci se quella modalità abitudinaria è ciò di cui necessitiamo o se possiamo fare qualcosa di diverso che potrebbe farci stare meglio con noi stessi e con gli altri. **Suggerisco un esercizio da fare in coppia:** - per prima cosa **scrivete su un foglio tre cose che vorreste cambiare;** - poi scrivete accanto a ciascun punto **ciò che vi fa provare quella determinata situazione;** - **rileggete e riflettete su quanto avete scritto,** scegliete adesso una di quelle tre cose per condividerla in un momento di dialogo con il vostro partner (deve essere un momento rilassato in cui siete disponibili al confronto) - **provate a condividere cosa pensate e quali emozioni provate;** - infine, **negoziare qualcosa di diverso da attuare insieme. La sfida del cambiamento è impegnativa... ma si può sempre iniziare** (anche nel non pretendere). Come disse la gabbianella al gatto: vola solo chi osa farlo!