

---

## Coppia, i 4 campanelli d'allarme

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Attenzione ai 4 cavalieri dell'apocalisse! Sono i 4 campanelli d'allarme che a lungo andare possono portare alla fine di un rapporto. Come controbatterli? Ci sono delle soluzioni da mettere in pratica per verificare il livello di felicità nella coppia**

Nella vita di coppia possono esserci dei **campanelli d'allarme**, ci sono alcuni atteggiamenti predittori di **una grave crisi relazionale** o addirittura della fine di un rapporto. I coniugi Gottman, esperti terapeuti di coppia, li hanno chiamati i **"4 cavalieri dell'Apocalisse"** in quanto annunciatori di rovina. Il primo cavaliere, o campanello, è rappresentato dalle **critiche**, la tendenza a lamentarsi e a ricondurre un problema ai difetti caratteriali dell'altro, quindi affermazioni come: «Non hai fatto questa cosa, sei egoista e disorganizzato». Questo genere di critiche generano risentimento, piuttosto che desiderio di collaborazione. Il secondo cavaliere è il **disprezzo**, i partner che lo provano agiscono con un **atteggiamento di superiorità**, storcendo le labbra o alzando gli occhi al cielo per manifestare il proprio disgusto. Talvolta si ricorre al sarcasmo, prendendo in giro il partner come per esempio: «Sei stanco? Sei tutto sudato di non far nulla» oppure «stai sempre al telefono con le amiche, chissà cosa avete da dirvi mentre la cena è ancora da preparare». Il disprezzo distrugge le relazioni molto velocemente. Il terzo cavaliere è la **difensiva**. Quando i partner reagiscono agli attacchi o ai conflitti ritirandosi sulla difensiva nel ruolo della vittima innocente, dicendo per esempio: «Perché mi tratti così male? Faccio tantissime cose» oppure «senti da chi viene la predica!». Il quarto cavaliere, invece, è l'**ostruzionismo**, in cui si diventa come un muro di pietra. Gottman e Levenson, psicologi ricercatori americani, hanno rilevato che i partner durante un conflitto vanno incontro a un'attivazione fisiologica elevata, il battito cardiaco arriva fino a 100 pulsazioni al minuto e reagiscono distogliendo lo sguardo e allontanandosi fisicamente; questo determina un atteggiamento ostruzionista. Secondo le ricerche dei Gottman, le coppie afflitte dai 4 cavalieri per troppo tempo (5-6 anni) tenderanno a divorziare. Tutte le coppie in alcuni periodi conoscono questi 4 campanelli d'allarme, la differenza è che **le coppie felici sono capaci di riparare e non fanno finta di nulla** dopo brutte liti o eventi spiacevoli, affrontano la problematica attraverso il dialogo, prestano ascolto ai sentimenti e al punto di vista altrui, si chiedono scusa e ciascuno si prende le proprie responsabilità. Dunque, cosa può controbattere i 4 cavalieri e togliere loro potenza? Sicuramente aiutano a depotenziarli le **interazioni positive**. Pensate a quando alla fine di una discussione siete riusciti a ridere insieme del fatto accaduto, a sorridervi e sdrammatizzare la questione, in questo caso è importante che si giochi insieme e non si rida dell'altro. Un primo strumento quindi è l'**autoironia**, aiuta ad alleggerire e a vivere un momento di piacevole condivisione. Un altro aspetto forte contro i cavalieri è attuare comportamenti, atteggiamenti o parole **riparative**. Fare o dire qualcosa che dimostri di aver compreso la questione e che possa essere lenitivo per le ferite dell'altro. Un ulteriore passo importante è quello di **conoscere il mondo psicologico** del partner, il mondo interiore di ciascuno è fatto di bisogni, valori, desideri, priorità, agenti stressanti, ecc... Mappare questo mondo ci aiuta nell'interazione, nella comprensione dell'altrui punto di vista. Per questo un percorso terapeutico può aiutare l'auto ed etero esplorazione, fornendo utili strumenti per affrontare le presenti e future criticità. Un'arma vincente contro i suddetti cavalieri è quello di **esprimere apprezzamento** per il partner quando si sperimenta autenticamente, non basta solo sentire amore e ammirazione l'uno dell'altro, serve anche esplicitarlo, questo aiuterà a riempire e dare credito al conto corrente emotivo. Importante: ricordatevi che **serve ripetere più volte un atteggiamento positivo per annullare gli effetti di quello negativo**. Dopo un'espressione di disprezzo serviranno 5 apprezzamenti o interazioni positive per annullarne l'effetto. Come suggeriscono Julie e John Gottman, sono diversi i piani su cui si può costruire insieme "la casa della relazione solida".