

«PERCHÉ DICO CHE È TUTTA COLPA DELLE DONNE»

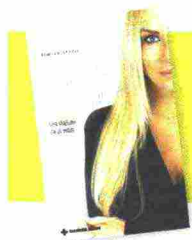
Se le coppie sono in crisi, gran parte della responsabilità è femminile. È la provocatoria tesi della psicologa più celebre di Instagram

di Barbara Gabbrielli

Uno studio americano, condotto dal Love Lab del celebre psicologo John Gottman, e durato più di 40 anni, ha stabilito che sono due le lamentele femminili più frequenti nei confronti degli uomini: "Non è mai lì per me" e "Non c'è abbastanza intimità e connessione". In poche parole, le donne non si sentono sufficientemente ascoltate, prese in considerazione e salvaguardate affettivamente. «È da quando sono bambina che sento ripetere certi discorsi sugli uomini. Come un disco rotto. Lamentarsi di partner e mariti è uno stereotipo culturale che ci tramandiamo in maniera superficiale», osserva provocatoria la psicoterapeuta della coppia Francesca Cenci, che ha deciso di osservare il problema da un'angolazione diversa. Il suo nuovo libro ha un titolo che potrebbe non piacere a molte, *È tutta colpa delle donne* (Tecniche Nuove, 12,90 euro). L'abbiamo intervistata.

Che cosa sbagliamo con gli uomini, secondo lei? «C'è un errore alla base di tutti i malintesi tra uomo e donna: pretendere che lui intuisca e capisca i tuoi bisogni. I maschi ragionano in maniera elementare, semplice e sempre legata all'azione. Le donne, invece, sono capaci di sfumature e strategie, ma ancora non hanno capito che, quando hanno un'esigenza pratica o affettiva, devono esprimerla chiaramente e non con battute o lamentele indirette. Solo così possono evitare malintesi e, di conseguenza, cocenti delusioni».

Capitolo sesso. Anche qui, ci sono grandi temi (tradimento, noia, mancanza di passione) che vedono ingiustamente gli uomini sul banco degli imputati? «L'errore più comune che le donne commettono nella gestione della loro vita sessuale è non considerare sufficientemente gli effetti della routine».



CONTROCORRENTE

Ecco il libro di Francesca Cenci, psicoterapeuta con 120 mila follower su Instagram.



Le relazioni amorose di oggi sono raccontate nel film *Il gioco delle coppie* con Juliette Binoche e Guillaume Canet (nella foto).

I vantaggi dell'età

Uno studio recente dell'Università di Berkley, in California, ribalta ogni cliché. I ricercatori hanno chiesto a 97 coppie sposate da 13 a 35 anni di conversare per 15 su un aspetto "spinoso" del loro matrimonio. È emerso che le coppie più longeve possedevano una migliore capacità di dialogare, di gestire la tensione. Inoltre, avevano anche minori segnali di stress e depressione.

Come rivela un'indagine svolta dal sito Ashely Madison, la maggior parte degli uomini tradisce perché il sesso con la partner è routinario e insoddisfacente. La tendenza dell'universo femminile è quella di adagiarsi. Per riportare la tensione erotica nella coppia, occorre iniziare a pensare come un'amante. Ogni incontro deve essere speciale: sorprendetelo, stuzzicarlo, riducete anche la quantità, se siete pieni di impegni e avete poche energie, ma non rinunciate mai alla qualità».

Quindi, riassumendo, attribuiamo agli uomini responsabilità che, in fondo, sono solo nostre. Non le sembra una posizione eccessivamente maschilista?

«Assolutamente no. Il mio obiettivo è preservare il benessere e la soddisfazione delle donne. Il loro ruolo è molto cambiato, nella coppia e nella società, ma sono ancora vittime di molti tabù. Meglio dire le cose come stanno. Se smettiamo di lamentarci, di trascurarci, di avvilirci con la gelosia, di essere madri e non più mogli, non sarà solo in funzione del nostro partner, ma di noi stesse».

Ma anche gli uomini qualche errore lo commetteranno o no? «Certo, anche loro sono vittime di retaggi culturali. Per esempio, hanno bisogno di sentirsi sempre i prescelti, i migliori in assoluto. Quindi, davanti alle critiche, reagiscono scappando anziché combattendo. Insomma, per paura di perdere il loro ruolo non si mettono mai in discussione».