

## L'ANTISTRESS DI COPPIA

*Di Matteo Dellaborra*

E' frequente rincasare dopo una dura giornata lavorativa con la luna un po' storta. E' ancor più frequente, quando il partner ci chiede se siamo stanchi o nervosi per qualche problema lavorativo, negare e poi litigare per motivi banali. Si vorrebbe chiudere la porta e rilassarsi col partner senza pensare a niente, semplicemente non pensandoci più o svagandosi con qualche altra attività. Purtroppo non è così facile: le emozioni negative non riconosciute ricadono sulla coppia creando divisioni e malumore. Un arrosto bruciato o un calzino lasciato in mezzo al corridoio sono la scintilla che fa esplodere diverbi e litigi assolutamente incomprensibili se si pensa al fattore che li ha scatenati (banalità insulse!) ma che danno la misura delle tensioni che non si riesce a lasciare fuori dalla porta. Solitamente è più l'uomo a censurare problemi e tensioni, pensando di appesantire la compagna inutilmente "tirando fuori il rospo", ma anche la donna può cadere ne trabocchetto. In ogni tipo di professione si assorbono infatti quotidianamente diversi tipi di "stress" : in un lavoro di relazione sono i clienti o il contatto con il pubblico ad appesantire, in quanto qualsiasi persona si incontra è portatrice di emozioni e vissuti: ne sanno qualcosa le maestre o i medici... In questi casi i bambini e gli ammalati trasferiscono in modo massiccio su chi si prende cura di loro tutti i loro piccoli e grandi problemi; ma questo accade con tutte le "categorie" di persone che si incontrano. Anche chi lavora in ufficio del resto non è al riparo da vissuti emotivi che creano divisione e distanza: la competizione, i conflitti con il capo, la fretta, il dover essere sempre efficienti e produttivi...

Con queste premesse, una volta rincasati, non è poi così difficile arrivare a confondere il partner, magari altrettanto nervoso di noi, come "l'ennesimo scocciatore"!

E' dunque fondamentale recuperare una comunicazione più sincera e più profonda, in cui i disagi vissuti al lavoro non vengono semplicemente negati, ma condivisi col partner ed elaborati a livello di coppia. E la comunicazione può essere sostenuta e rafforzata col contatto corporeo: l'intimità fisica consente infatti di comunicare a livello molto più profondo e di ritrovare un giusto equilibrio: quello che si ha di fronte non è il proprio capo o un cliente rompiscatole, ma il partner, che si ama profondamente. L'abbraccio come prima modalità di contatto, ancor prima di aprire bocca, permette di "riconoscersi", il contatto corporeo consente di "accorgersi" di chi si ha realmente vicino. La pelle veicola i sentimenti più profondi insieme ai vissuti negativi. Ci si può accorgere della tensione, delle preoccupazioni, della stanchezza sia proprie che dell'altro. E la verbalizzazione delle emozioni negative diventa più semplice: ci si sente accolti, anche fisicamente, ed è quindi possibile "lasciarsi andare".

Dopo l'abbraccio, un altro "toccasana" per la coppia è senz'altro il massaggio di coppia, che può diventare un appuntamento fisso che consente di distendere la mente e recuperare le energie. Bastano poche carezze per riportarci indietro nel tempo quando le rassicuranti e accoglienti coccole di mamma e papà rendevano tutto più facile. L'utilizzo di qualche olio naturale oltre a rendere il contatto più piacevole, potenzia gli effetti del massaggio anche a

livello organico riequilibrando le energie del corpo. Le zone che solitamente necessitano di queste "carezze speciali", sono il collo e le spalle dove si accumulano i sovraccarichi, i pesi non solo fisici ma anche emotivi, e le ultime vertebre lombari che rappresentano simbolicamente l'insicurezza. A volte può essere sufficiente un massaggio in queste zone per ritrovarsi e riuscire a fare spazio alla coppia; un altro massaggio molto piacevole è quello alle piante dei piedi: il nostro sostegno, ciò che mantiene in piedi. Il contatto con queste zone diffonde un piacevole rilassamento a tutto il corpo. E' importante che il massaggio sia reciproco, tenendo conto dei gusti e delle esigenze del partner. Bastano venti minuti per ritrovarsi e stare meglio: provare per credere!