



I segnali della crisi di coppia

a cura di MARCO ROSSI

Quando si vive un amore agonizzante, separarsi sembra essere l'unica possibile "via d'uscita". Al contrario, se imparassimo

a leggere e capire i segnali della crisi in anticipo, forse la rottura non sarebbe inevitabile e la coppia potrebbe ritrovare l'entusiasmo e il coinvolgimento iniziali.

I segnali che spesso

indicano che la storia è finita sono: il calo della **passione**, la mancanza d'**intimità** e l'assenza di un **progetto di vita comune e condiviso**.

La **passione** riguarda la sfera della sessualità, che significa molto più di "sesso", in quanto comprende anche l'affettività intesa come il complesso dei sentimenti e delle emozioni dei membri della coppia.

L'**intimità** si riferisce ai sentimenti di confidenza, unione e di affinità che creano un'esperienza di calore e complicità. Se in una coppia manca questa componente significa che i due partners si stanno sempre più allontanando, poiché inizia a subentrare l'intolleranza, l'incapacità di stare "vicini". Quando la vicinanza fisica del partner inizia a dare fastidio, quando il suo "odore" non ci inebria ma ci disgusta, significa che la relazione è in crisi.

La **decisione/impegno** prevede la progettualità basata sull'impegno reciproco;



se in una coppia manca la voglia di comunicare e di confrontarsi si passa all'indifferenza e all'agonia della coppia. Un altro forte segnale che deve far riflettere i partners è la mancanza di rispetto e la perdita di fiducia; le manifestazioni di gelosia violenta non devono essere interpretate come manifestazioni di amore e passione, ma come volontà di limitare la libertà del partner. La violenza non solo fisica, ma anche psicologica, è un pericoloso segnale di "non rispetto", che va colto immediatamente ed a cui bisogna subito porre fine. In una coppia non si deve essere necessariamente "uguali" per andare d'accordo, l'importante è che la diversità sia motivo di confronto e non di scontro. Quando invece si diviene "naturalmente" incompatibili e quando i piccoli difetti che prima trovavamo "adorabili" diventano terribilmente fastidiosi, allora è il momento di chiedersi se forse non è il caso di "curare" il nostro rapporto, da una malattia che

lentamente porterà alla morte della serenità e dell'armonia di coppia.

Impariamo prima di tutto a **non dare MAI il partner per scontato**, impariamo che sorprendere il partner e noi stessi con piccoli gesti quotidiani, giocare all'intrigante gioco della seduzione possono essere un piccolo ma valido "aiuto" per una coppia che vacilla, magari proprio a causa dell'abitudine.

Quando la quotidianità e la routine diventano le vere protagoniste del rapporto a scapito della seduzione, del corteggiamento e del mistero, allora la crisi è inevitabile.

Spetta solo a noi reinventare noi stessi e la nostra coppia giorno dopo giorno, e soprattutto bisogna capire che il cambiamento è una normale evoluzione della coppia ed è un'occasione che va cercata e non evitata. Impariamo quindi a leggere i segnali della crisi, per non arrivare impreparati all'esame più importante: quello che promuove a pieni voti la felicità della nostra coppia! **S**

