

Segnali di un amore in crisi

Zaira Di Mauro, Psicologa, Milano

Tel. 3403992662

Mail: posta@zairadimauro.com

Articolo tratto da: www.psicoterapeuta-milano.net



Quando ci si innamora non si può neanche immaginare che l'amore possa finire. L'innamoramento è come un incanto dove tutto sembra più bello, importante, dove si sente d'aver trovato un senso nel mondo, e ci si sente più forti, potenti, immortali.

Col tempo le cose si ridimensionano, e frequentemente la coppia non supera le prime crisi.

Normalmente, uno dei due partner dà segni di stanchezza, e l'altro si dispera. Non è sempre così, ma accade molto spesso. Perché? ogni persona reagisce a modo suo, secondo ciò che è sempre stato, ciò che ha imparato dalla vita. Spesso uno dei due non vuole accettare la realtà, e non vede i segni evidenti della crisi. Di conseguenza, non accetta che l'altro possa distrarsi o andarsene, e vive il distacco con un misto di panico e sottomissione.

Se partiamo dal principio che la "crisi" sia una cosa assolutamente naturale nella vita di coppia, possiamo accettare che ci possano essere dei momenti in cui si debba entrambi darsi da fare, oppure lasciarsi. E' importante che i due partner capiscano i segnali di disagio, e si chiedano che cosa stia loro accadendo. L'alternativa è continuare nel logorio dell'unione fino allo sfascio, con residui di grande sofferenza e rancore.



accadendo.

Quali sono i segnali?

Ognuno di noi dentro si sé, se sa ascoltarsi, sa anche se qualcosa non va nella relazione con l'altro: già soltanto esser sinceri con se stessi sarebbe sufficiente ad evitare catastrofi.

Tuttavia è possibile che, presi dalle nostre emozioni incontrollabili razionalmente, non riusciamo ad avere una visione chiara di ciò che accade.

Alcuni segnali possono darci l'idea che le cose stiano andando verso la distruzione: è meglio comunque prestarci attenzione e non escludere un riguardo particolare, quando parlarne col partner, cercare di essere costruttivi, capire quello che stia

Frequenti litigi, soprattutto quando riprendono gli stessi temi, che sembrano non risolversi mai. Se il confronto è il motore di una coppia sana, e il conflitto è la naturale conseguenza del confronto, quando questo conflitto diventa fine a se stesso e non si trova una via d'uscita al logorio di continue litigate, allora è il caso di chiedersi se realmente si stia comunicando. Bisticciare continuamente e per ogni cosa è snervante, abbassa la qualità della vita e minaccia il rapporto, perché dà il senso di una quotidianità tormentata e faticosa. Spesso il motivo scatenante è assolutamente insignificante: ciò che è in pericolo è la relazione, alterata da malintesi di fondo che diventano orgoglio, frecciate, attacchi. per risollevarsi bisogna migliorare la comunicazione, e capirsi profondamente, non tanto nei contenuti, che sono secondari, ma nell'essenza di ciò che si è e di ciò che si desidera dall'altro.

SONO
SCONTENTO.
ANCH'IO. VUOL DIRE
CHE E' UN
MATRIMONIO EQUO.



Insofferenza: l'altro diventa insopportabile, in ogni suo aspetto, in ogni cosa che fa. Oppure io sento di essere insopportabile per l'altro, e mi sento rifiutato, ferito. Proprio quello che mi aveva fatto innamorare, oggi non lo sopporto, e mi fa venire i nervi. Ciò accade spesso quando la coppia vive in eccessiva simbiosi, che porta col tempo, naturalmente, alla nausea. E' importante stabilire dei confini personali, dove l'individuo possa sentirsi libero di esistere *anche* senza l'altro, per ritrovarsi, sperimentarsi. Se ci accorgiamo di provare questi sentimenti, o sentiamo che il nostro partner non ci sopporta, è deleterio cercare di ritrovare la simbiosi perfetta di una volta, anzi

bisogna farsi forza e costruire spazi di autonomia.

Poco sesso e poco tempo passato insieme: questa può essere sia una causa che una conseguenza della crisi. In tutti i casi è meglio correre ai ripari. Se ci si accorge di passare poco tempo con l'altro, e quello trascorso con lui è di qualità scarsa, bisogna chiedersi perché. E' molto importante aver cura dei momenti passati insieme, dedicarci del tempo, assaporarli, fare cose belle e con piacere. Anche il sesso deve essere curato: una sveltina ogni 15 giorni dà poco piacere e tanta sensazione di fugacità e disinteresse per le cose vitali.

Lavorare, lavorare, lavorare... : anche questo può essere sia causa che conseguenza. Certi *manager* tornano a casa tardissimo per non incontrare la moglie. Certe donne dimenticano di avere un corpo e un cuore e non hanno mai il tempo di distendersi tra le braccia del proprio uomo. Pessimo affare. Se ci accorgiamo che il lavoro sta fagocitando la nostra vita affettiva, fermiamoci e chiediamoci se è questo ciò che vogliamo.

