



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 e 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!