



*La nostra intimità di coppia è una 'presa in giro'. Manca l'entusiasmo, manca la passione, ma soprattutto manca il coraggio di lasciarsi, sento una vocina che mi dice "basta". Come posso fare?  
Claudia*

È evidente che la vostra coppia sia in crisi, ma è positivo che lei ne abbia preso coscienza e voglia trovare una soluzione 'civile' che vi permetta di lasciarvi senza perdere la stima reciproca.

Molto spesso le coppie che vengono in terapia trascinano il loro rapporto senza avere il coraggio di lasciarsi. È importante imparare a chiedersi quali sono i bisogni personali e di coppia, poiché è il primo approccio indispensabile per avere una relazione felice, con se stessi e con il partner.

La voce sottile che lei sente dentro di lei, le mormora una verità che preferirebbe non ascoltare. Si tratta di percezioni che giacciono sepolte a un livello profondo, di cui lei è solo in parte consapevole. Ma per lasciar emergere le emozioni, soprattutto quando sono intense, è necessario che lei si apra all'ascolto di se stessa e del suo uomo, deve essere pronta a vedere le dinamiche di coppia attraverso una prospettiva più ampia e non abbia paura di ammettere i suoi limiti.



Dott. Marco Rossi

Forse solo ora lei è disposta a vedere i comportamenti del suo partner per ciò che sono realmente. Durante il periodo iniziale della relazione si tende a mostrare un atteggiamento di apertura e curiosità verso l'altro, tuttavia quel tratto caratteriale o quel 'difettuccio' che nella fase di innamoramento può apparire come una piacevole novità, trascorso un lasso più o meno lungo di tempo, diventa spesso un difetto irrimediabile, un vero ostacolo inaccettabile in grado di minare la felicità e logorare il rapporto.

Le consiglio di chiedere a se stessa se è diventata meno tollerante oppure se sono emersi dei lati del suo partner che prima erano restati nascosti. Inoltre coltivi la comunicazione e soprattutto l'empatia. Una coppia ha sempre bisogno di sintonizzarsi per vivere emozioni e sensazioni. Questo non significa voler trasgredire, ma solo stupirsi, giocare, prendersi cura e amare nonostante le difficoltà e le abitudini.

Quando però la magia si rompe, non vi è più complicità, la noia soffoca lo stupore, il partner non è più un compagno, un alleato, ma una sorta di 'zavorra' che impedisce anche la crescita personale ed individuale. Quando diventa chiaro che non si vive più bene insieme è meglio affrontare la realtà e prendere in considerazione che lasciarsi è il gesto più civile e soprattutto che permette al vecchio sentimento d'amore di non deteriorarsi.

Stima e positività devono essere i pilastri su cui creare ogni tipo di relazione e costituiscono un termometro capace di parlare del benessere di una coppia.

Nella difficoltà di troncare una relazione gioca un ruolo importante la paura di rimanere soli, insieme al timore di non avere abbastanza coraggio, e di sentirsi inadeguati alla situazione.

In realtà nessuno è abbastanza preparato, coraggioso, forte e sicuro di sé da affrontare le scelte difficili dell'esistenza senza un attimo di incertezza, eppure a piccoli passi è possibile rimettere in piedi la propria vita senza la necessità di essere per forza legati ad un'altra persona, soprattutto se non è più quella giusta per noi.

Le consiglio di essere sincera con se stessa e con il suo partner: non dovete far finta di nulla, non dovete aspettare che le cose migliorino da sole, dovete metterci impegno, ma se la magia è rotta, l'amore è finito, la passione è scomparsa, allora meglio lasciarsi con rispetto e sincerità, in nome e nel rispetto di quel sentimento profondo ed autentico che avete provato nei momenti felici...e come cantava la grande Mina "L'importante è finire".