

Perché si trascinano le relazioni?

Problemi di coppia

Inviato da : Adriana Addy

Pubblicato il : 16/4/2024 8:00:00



Una storia d'amore appagante è certamente quello che la maggior parte di noi desidera; ad ogni single capita di provare un pizzico di invidia quando vede due persone passeggiare mano nella mano, covando nel profondo il desiderio di trovare finalmente qualcuno. In realtà avere un partner non significa per forza di cose essere sempre al settimo cielo e può accadere che si viva una relazione infelice in cui i problemi di coppia non sono affatto trascurabili.

Perché si trascinano le relazioni?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11461>



d'amore, mentre al contrario quella dove sono presenti gravi problemi di coppia tende a rompersi facilmente, la nostra esperienza nel settore ci ha dimostrato esattamente il contrario.

Seppur possa sembrare scontato che una coppia felice tenda a mantenere una storia

A Probabilmente già sapete di cosa stiamo parlando, vuoi per esperienza diretta vuoi per racconti di amici: il ricordo di un sentimento può far passare sopra ai piccoli e grandi problemi di coppia e per questo motivo può accadere che le storie d'amore che appaiono più stabili all'esterno siano proprio le più infelici. Studi di Psicologia confermano proprio questo fenomeno, ma come si arriva a questo punto? Perché le persone portano avanti simili rapporti marcescenti?

Troncato o aspettare il termine della fase negativa?

Perché si trascinano le relazioni?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11461>

Discutere tra partner A^* un avvenimento che si manifesta in ogni rapporto ed A^* una fase o un momento normale ai pari della quiete e della rilassatezza. Alcune volte, per A^* , può accadere che la fiducia A^* ed a volte addirittura il rispetto per il partner A^* vengano a mancare e le persone comincino a vivere i problemi di coppia in una maniera del tutto diversa, entrando nel circolo vizioso di un A^* amore infelice.

Malgrado la difficile situazione, confessare al partner di stare soppesando l'idea di troncare il rapporto A^* uno dei momenti più duri e spesso, a forza di essere rimandato, la storia viene portata avanti, con indicibili sofferenze. Ma quali sono i motivi?

La paura di un futuro incerto o, ancora, quella di ferire i sentimenti del partner sono certamente in prima linea nel concorrere per la palma di responsabili principali. D'altro canto a procrastinare la fine di un rapporto in cui sono presenti gravi problemi di coppia A^* anche la pigrizia individuale e, ammettiamolo, l'abitudine ad avere un compagno: piuttosto che tornare single ci si accostuma dell'infelicità.

Quante energie vengono investite nell'amore?

Psicologicamente la difficoltà a troncare un rapporto anche in presenza di problemi di coppia può essere spiegato con il cosiddetto A^* modello di investimento, sviluppato dalla socio-psicologa Caryl Rusbult. Questo modello ha il merito, infatti, di mostrare cosa motivi gli individui a tenere in piedi una love-story.

Insistere una storia d'amore significa, infatti, legarsi ad un partner in maniera precisa, limitando la propria libertà in base a tre diversi fattori:

- La soddisfazione, ovvero i sentimenti positivi che si nutrono nei confronti del compagno e della relazione in comune.
- Le alternative, ovvero gli altri potenziali partner in campo ma anche e soprattutto i benefici di una vita da single, il tempo sottratto ad altre attività come il lavoro, gli amici.
- Gli investimenti, che psicologicamente racchiudono tutti i sacrifici che vengono fatti dalla persona per costruire la relazione.

Come dicevamo tale modello ha il pregio di mettere in luce in maniera obiettiva aspetti che possono aiutare a comprendere per quale motivo si A^* spesso resti a terminare una partnership malgrado siano presenti problemi di coppia anche gravi. Per quanto il livello di appagamento nella vita insieme possa essere basso, infatti le barriere mentali costituite dai tre fattori evidenziali possono ritardare anche all'infinito la fine di una love-story non più soddisfacente.

La sensazione di perdere molto (amici, attività comuni, vantaggi ecc.) in caso di separazione o, ancora, l'assenza di un progetto di vita alternativo e allettante, possono condurre in maniera inconscia alla perpetrazione della relazione infelice.

Perché si trascinano le relazioni?

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11461>

Cosa fare quando i problemi di coppia ci rendono infelici?

Malgrado sia vero che rompere con qualcuno sia sempre doloroso e porci a rinunciare a molto, bisognerebbe comunque pensare a cosa voglia dire rimanere in una situazione sentimentale in cui i problemi di coppia diventano frustrazioni che affettano lo stato generale di salute.

À Uno studio dei sociologi Alan Booth e Daniel Hawkins ha stabilito che gli aspetti negativi di una relazione infelice e frustrante compensano i vantaggi che presenta in generale una relazione. In soldoni una tale analisi va a significare che una separazione o un divorzio possono rendere, alla lunga, più felici di un matrimonio portato avanti senza risolvere i problemi di coppia, per quanto il troncamento del rapporto sia inizialmente molto doloroso e spiacevole.

À La psicologa di eDarling Wiebke Neberich, esperta di relazioni, sostiene che nessuna relazione infelice in cui siano presenti gravi problemi di coppia dovrebbe essere portata avanti per paura di un futuro incerto: "Ognuno dovrebbe considerare personalmente cosa voglia dire per vivere un rapporto felice. Se il livello di sofferenza è troppo alto, aumentano automaticamente le possibilità di un'alternativa altrettanto, o più, quella di una vita da single".

A