

La crisi nella coppia

News

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 28/2/2024 7:40:00



Perch  una coppia possa funzionare bene deve avere una buona integrazione tra progettualit  , passione e intimit  .



Le relazioni di coppia possono essere definite come un percorso in continua crescita, dove oltre ai momenti positivi possono sorgere anche degli ostacoli che se superati permettono al rapporto di evolversi e migliorare; per questo motivo prima o poi possono emergere dei periodi di crisi che mettono alla prova il rapporto e la sua solidit . Questi momenti vengono vissuti in modo negativo, perch  portano con se dolore e instabilit , ma poich  non tutti i mali vengono per nuocere, possono essere considerati come delle opportunit  per poter cambiare e migliorare la propria qualit  di vita, sia che il rapporto di coppia prosegua o finisca.

Alla base di una crisi in un rapporto di coppia, c'  spesso il bisogno di cambiare degli aspetti che non soddisfano pi  i bisogni individuali o di coppia e di sviluppare nuove risorse che riescano a consentire di star meglio.

Nella vita di una coppia la crisi pu  avvenire in diversi momenti della sua crescita e pu  arrivare da cause interne o esterne alla coppia, il suo esito dipender  dalla capacit  di affrontare costruttivamente i diversi ostacoli che la mettono in pericolo.

Quando due persone decidono di iniziare una relazione, il periodo iniziale dell'innamoramento, viene vissuto in modo molto positivo, perch  si tende a vedere l'altro solo nei suoi aspetti positivi e a idealizzare il rapporto. Dopo la fase dell'innamoramento avviene una sorta di disillusione e delusione nello scoprire che il rapporto non   come lo avevamo immaginato, e che l'altro ha dei difetti che non avevamo colto. Una volta presa consapevolezza di questo cambiamento, il rapporto non soddisfer  pi  tutte le aspettative e i bisogni della coppia e l'equilibrio che si era creato si modificher .

I motivi che possono mettere in crisi il rapporto di coppia possono essere diversi: la presenza di un tradimento; la scoperta da parte di uno o di entrambi i componenti della coppia di non essere veramente innamorati; la consapevolezza che il motivo che spinge le due persone a stare insieme si regge pi  su basi razionali e che affettive; l'eccessiva problematicit  di uno dei due elementi che innesca il rapporto della coppia; la scoperta che la scelta del partner   stata condizionata dai propri vissuti rispetto alla famiglia d'origine; il mancato avvicinamento dalla propria famiglia che porta un'eccessiva intromissione di quest'ultima nel rapporto di coppia; la fine dell'amore da parte di uno e entrambi i componenti della coppia; la presenza di un problema sessuale; la scarsa o difficile intimit  con l'altro; la difficolt  nel comunicare; la presenza di costante rabbia o noia; il sentirsi soli anche se si sta in coppia; i problemi materiali che accendono o inaspriscono i dissidi; l'incapacit  di fare fronte a un evento inatteso come un lutto o una catastrofe; etc...

Per una coppia, non   semplice riuscire ad affrontare in modo costruttivo questi problemi, poich  spesso si trova immersa nel proprio malessere e incapace di vedere in modo obiettivo le strade per poterne uscire; spesso diventa pi  semplice la rottura del rapporto piuttosto che l'impegno per la sua risoluzione. Perch  una coppia possa funzionare bene deve avere una buona integrazione tra progettualit , passione e intimit , se uno di questi aspetti viene meno, e gli altri due sono abbastanza forti, non   detto che la crisi si presenti, ma se cos  non fosse, potrebbero emergere le condizioni per avviarla. Se il rapporto   ritenuto molto importante vale la pena mettersi in discussione e cercare di capire cosa determina la crisi, perch    importante laddove il rapporto tende a diventare fonte di malessere piuttosto che di benessere, non ostinarsi nello stare insieme.

Se da soli non si   in grado di trovare una soluzione,   importante chiedere aiuto, ma occorre identificare con correttezza a chi chiederlo. L'aiuto alla coppia in crisi non pu  dare l'amico di famiglia o un parente, perch  possono dare solo consigli che non affrontano il problema non essendo degli esperti, oppure possono essere di parte complicando maggiormente le cose. Un

terapeuta di coppia sar  un grado di osservare il problema da una prospettiva differente, offrendo nuove chiavi di lettura del malessere, aiutando la coppia a far emergere le proprie risorse, e accompagnandola senza schierarsi sia che la decisione sia di proseguire il rapporto che di separarsi. 