

CRISI DI COPPIA: CONSIGLI PRATICI PER EVITARLA

Come stare bene (anche se) in coppia + test per sapere come vivi il rapporto di coppia. La realtà di una coppia di lunga durata è fatta anche di crisi, di basse maree, di momenti di scoraggiamento e di disaffezione. Tutte le crisi possono essere affrontate e risolte, se c'è buona volontà. Ecco 10 cose che abbiamo imparato leggendo *Come vivere bene*, anche se in coppia di Giuliana Proietti e Walter La Gatta (*Le Comete* FrancoAngeli, 2016, 13 euro) e un test per capire quanta gratificazione trovate nella vostra relazione di coppia, sempre estrapolato dal libro.

1. Quando la coppia è stabilizzata, la comunicazione diventa sempre più implicita e non c'è più sempre bisogno di parlare. 2. L'innamoramento dura di solito qualche mese, poi segue l'amore maturo che inizia quando si stabiliscono le regole della coppia. 3. Tutte le coppie vivono momenti più felici e altri meno felici. Non esistono coppie di lunga durata che possano dirsi sempre felici.

4. La vita di coppia se non ci sono conflitti è più sana, più e lunga e più felice rispetto alla vita dei single. 5. La difficoltà nella vita sessuale sono sempre un campanello di allarme per la coppia, è un'area molto sensibile. 6. Un pizzico di gelosia può svolgere anche un ruolo positivo nel mantenimento di un rapporto perché fa sentire la persona amata importante. 7. Il calo di attenzioni da parte del partner può, in alcune persone, stimolare il bisogno di mettersi alla prova. 8. L'infedeltà è un delle ragioni più frequenti che mettono in crisi una relazione ed è il primo problema che viene portato in terapia di coppia. 9. Per stare bene in coppia è importante imparare a stare bene anche da soli, in compagnia di se stessi. 10. Una relazione di successo è quella in cui i partner riescono a innamorarsi ogni giorno della stessa persona.

Test. Come vivi il rapporto di coppia? Istruzioni Rispondere con sincerità, senza pensarci troppo, scegliendo la risposta che si ritiene più affine alla propria personalità. Il test va svolto a livello individuale. Test 1 Stai pensando di dedicarti a un nuovo hobby: perché?

a. Perché mi annoio e mi sento insoddisfatto. b. Per combattere la noia e ritrovare il piacere di stare bene insieme. c. Perché sono sicuro che piacerebbe al partner. 2. Devi fare un piccolo intervento in ospedale: chi desideri avere vicino a te? a. Il dottore.

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

Test 1 Stai pensando di dedicarti a un nuovo hobby: perché?

a. Perché mi annoio e mi sento insoddisfatto. b. Per combattere la noia e ritrovare il piacere di stare bene insieme. c. Perché sono sicuro che piacerebbe al partner. 2. Devi fare un piccolo intervento in ospedale: chi desideri avere vicino a te? a. Il dottore.

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

b. Il partner, se può e se la sente. c. Il partner, comunque. 3. È il tuo compleanno: che cosa desideri fare stasera? a. Desidererei farmi i fatti miei, ma credo sia difficile. b. Stare insieme alle persone care. c. Trascorrere una serata allegra con il partner. 4. Il partner si lamenta in continuazione a proposito dei difetti della casa... a. Basta non ascoltare ciò che dice. b. Dobbiamo impegnarci a trovare una soluzione. c. So che lo fa perché vorrebbe vedermi più felice. 5. Il partner non ti ha fatto gli auguri per una promozione che hai avuto sul lavoro... a. Forse non lo sa, ma non mi interessa. b. Mi dispiace e glielo faccio notare. c. Sicuramente starà organizzando una festa a sorpresa. 6. Il partner invita degli amici e poi ti chiede di collaborare (sa che non ti piace!)... a. Mi trovo un impegno di lavoro. b. Sul momento lo faccio, ma credo sia il caso di stabilire insieme delle regole su questo genere di decisioni. c. Lo fa per aiutarmi a essere più socievole. 7. Il partner ha in mente un progetto lavorativo che coinvolge anche te... a. Lasciamolo sognare. b. Prima di coinvolgermi me ne dovrà parlare! c. In genere ha delle buone idee, non vedo l'ora di sapere di che cosa si tratta. 8. Il partner si mostra geloso mentre siete con altre persone... a. Ma... la solita sceneggiata! b. Dovrebbe cercare di contenere meglio le sue emozioni in pubblico e parlarne in privato con me. c. La sua gelosia è una dimostrazione di amore. 9. Week-end per provare a ritrovare un po' di intimità: dove? a. Ovunque, per esempio a casa. b. Un luogo ispirato agli interessi che abbiamo in questo momento. c. In un luogo romantico, che piaccia a entrambi. 10. Devi disputare un incontro sportivo: desideri che il partner venga a tifare per te? a. No,

meglio che faccia altro. b. Sì, certo, ma solo se è un piacere anche per lui. c. Certo, la sua presenza è fondamentale!

11. Vuoi scegliere un libro da leggere, per superare lo stress: da chi accetteresti un consiglio? a. Nessuno può saperlo meglio di me. b. I consigli si accettano da tutti... La scelta spetta a me. c. Dal partner: forse ne ha già letto uno che potrebbe fare al caso mio.

12. Il partner ti propone una serata a teatro: a. Tutto quello che mi propone è sempre noioso. b. Perché no, se sente questo bisogno. c. Sa sempre come stupirmi.

13. Ti è capitata una cosa strana e senti il bisogno di confidarti con qualcuno: chi? a. Un estraneo. b. Con chi mi può dare una spiegazione. c. Con il partner.

14. In vacanza da solo non ti diverti molto. Che cosa scrivi inviando un sms al partner? a. Tutto bene, a presto. b. A presto! Per fortuna una vacanza non è eterna. c. Ti penso cento volte al minuto e sto male senza di te.

15. Il partner ti chiede di andare a pranzo dai suoi genitori (che non apprezzi), per festeggiare una ricorrenza... a. Solo se mi pagano. b. È giusto, di tanto in tanto, frequentare le reciproche famiglie, quali che siano. c. Ehmmm... Ottimo!

Soluzione Conta il numero di risposte a, b, c, che hai dato. Il tuo profilo corrisponde al numero più elevato di risposte che hai dato per ciascuna lettera.

Profilo A Sul piano della tua relazione di coppia mostri di non avere particolare bisogno della vicinanza del partner. Sembri muoverti in perfetta autonomia e non curarti molto dei bisogni e dei desideri espressi dall'altro. In questo momento sembra che nessun progetto comune possa davvero entusiasmarti, tendi a tenere i tuoi pensieri per te e difficilmente condividi le cose che fai e che pensi con il partner. Non hai una grande propensione ad adattarti ai cambiamenti che ti vengono richiesti e in molte occasioni non puoi fare a meno di sentire un senso di profonda delusione e di insofferenza per la situazione che vivi, senza alcuna speranza di cambiamento.

Rischio. Prendere decisioni drastiche, come troncane una relazione che dura da tempo, perché manchi di fiducia nel rapporto e di capacità di mediazione in presenza di disaccordi.

Profilo B Sei una persona che ha bisogno di stabilità ed equilibrio intorno a sé. Questo non ti impedisce di interessarti anche di cose nuove, con spirito indipendente e apertura mentale, anche se poi cerchi di condividere il tutto con il partner: per sfidare la routine, la monotonia e le abitudini troppo consolidate. Nei momenti di difficoltà ti appoggi molto sul partner, ma sai anche mettere a frutto le tue doti intellettuali, l'efficienza, le capacità di mediazione, per cercare soluzioni efficaci. In presenza di conflitti con il partner sai negoziare per ottenere ciò che desideri, ma sai anche adeguarti alle situazioni, perché sai che non si può sempre vincere.

Rischio. L'unico rischio serio che corri, se lo consideri un rischio, è quello di rimanere insieme al tuo partner per tutta la vita in un rapporto stabile, pur senza entusiasmi.

Profilo C La relazione di coppia è, in questo momento, al primo posto nella scala delle tue priorità e non puoi fare nulla che non sia pensato e condiviso con il partner. Con lui riesci a comunicare, senza troppe censure, tutti i tuoi desideri e le speranze ed è solo di lui che veramente ti fidi e di cui senti il bisogno. Le altre persone intorno a te, anche quelle 144 che una volta sentivi come particolarmente vicine, stanno lentamente uscendo dalla tua orbita, perché ti propongono stili di vita e progetti che non ti interessano più. Senti che la tua felicità e il tuo futuro dipendono interamente dalla tua relazione di coppia e su di essa ti concentri per sentirti apprezzato e gratificato.

Rischio. Se stai vivendo la prima fase del rapporto, quella dell'innamoramento, è normale che sia così. In caso contrario hai una pericolosa concezione utopica dell'amore che potrebbe farti molto soffrire.

SCOPRI ANCHE: ? 15 consigli per fare funzionare (di nuovo) una relazione ? E se provassimo con i letti separati? ? Crisi di coppia: come riconoscere i sintomi ? 5 modi per riaccendere la passione ? Sessualità di coppia: le fantasie erotiche